

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 1 ИМЕНИ В.А.САЙБЕЛЯ»

АРТЕМОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ

«Согласовано»

Заместитель директора

по научно-методической работе

МБОУ «Гимназия №1 им. В.А. Сайбеля»

Конечных И.Ф. \_\_\_\_\_

«    » июня 2021г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Гимназия №1 им. В.А. Сайбеля»

Калмыкова Ю.О. \_\_\_\_\_

«    » июня 2021г.

**Рабочая программа  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
на 2021-2022 учебный год  
10 - 11 класс**

Составила программу учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Черная Татьяна Михайловна

г.Артем

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре для 10 класса 36 учебных недель, для 11 класса 35 учебных недель (2 учебных часа в неделю) составлена на основе Примерной программы и федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса. Конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

### Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку (основное содержание с примерным распределением учебных, часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников), календарно тематическое планирование.

### Нормативно-правовое сопровождение.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 12.08.02г. № 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации »;
4. Приказ Минобрнауки РФ № 1312 от 09.09.03г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
5. Приказ Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.04г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования »;
6. Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования »;
7. Федеральный закон РФ от 04.12.07г. № 329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
9. Новая концепция преподавания учебного предмета физическая культура в образовательных организациях Российской Федерации, реализующие основные образовательные программы; 2018 год 24 декабря

### Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в

организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. обогащение индивидуального опыта специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. (Где на преподавание предмета отводится дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях - из компонента образовательного учреждения.) Программа рассчитана на 204 уч. часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов предназначенный учителям для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, в этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней (полной) школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам:

знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников », который полностью соответствует стандарту. Требования направленные на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/ понимать », «Уметь » и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни »

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Физкультурно - оздоровительная деятельность**

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика ) их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья, Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе: бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом, периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика (юноши: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). Со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки). С обручем (хватки, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Лазание по канату – юноши, девушки: способом в три приема; способом в два приема.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»);

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

#### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно -ориентированной физической подготовкой.***

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно - оздоровительной деятельностью.

#### ***Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью.***

Строевые команды и приемы (юноши). Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно - тактических действий в спортивных играх (баскетболе. волейболе, мини - футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

#### ***Способы спортивно - оздоровительной деятельности.***

Технология разработки планов - конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно – ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

10-11 классы

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (юн.)	X (дев.)	XI (юн.)	XI (дев.)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
1.1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	16	16	16	16
1.3	Кроссовая подготовка	6	6	6	6
1.4	Гимнастика	3	3	3	3
1.5	Мини-футбол	6	6	6	6
1.6	Волейбол	14	14	14	14
1.7	Баскетбол	13	13	13	13
1.8	Ритмическая гимнастика Атлетическая гимнастика	2	2	2	2
1.9	Прикладная физическая подготовка, Аэробика	4	4	4	4
1.10	Основы туристической подготовки	4	4	4	4
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

Распределения учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двух занятиях в неделю.

10-11 классы

№ четверти/вид занятий	Количество часов
I полугодие	32 часа
2 полугодие	36 часов
<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>
<b><u>I четверть</u></b>	
Легкая атлетика	10 часов
Кроссовая подготовка	3 часа
Мини-футбол	3 часа
Основы туристической подготовки	2 часа
<b><u>II четверть</u></b>	
Волейбол	7 часов
Баскетбол	7 часов
<b><u>III четверть</u></b>	
Баскетбол	6 часов
Волейбол	7 часов
Гимнастика	3 часа
Ритмическая, Атлетическая гимнастика	4 часа
Прикладная физическая подготовка, Аэробика	2 часа
<b><u>IV четверть</u></b>	
Легкая атлетика	6 часов
Кроссовая подготовка	3 часа
Мини-футбол	3 часов
Основы туристической подготовки	2 часа
Легкая атлетика	16 часов
Кроссовая подготовка	6 часов
Мини-футбол	6 часов
Гимнастика	3 часов
Волейбол	14 часов
Баскетбол	13 часов
Ритмическая, Атлетическая гимнастика, Аэробика	2 часа
Прикладная физическая подготовка	4 часа
Основы туристической подготовки	4 часов

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

### **знать /понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять беговые, прыжковые, метания на технику и результат
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы техники владения мячом (баскетбол. волейбол);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

































## Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся 10-11 класса

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в виси на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виси, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжки в длину с места. См	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	13,30	-
	Бег 3000 м, мин	-	10,00

### График контрольных нормативов по физической культуре для 10 класса

#### Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория Оздоровительные системы физического воспитания	тестирование

#### Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория Физическая культура в организации учебного процесса	Тестирование

#### Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 3 минуты	Результат
4неделя	Теория Индивидуальные комплексы упражнений	Реферат

**Декабрь**

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория Современные олимпийские игры	Тестирование

**Январь**

2неделя	Бросок на месте	Техника выполнения
3неделя	Скольжение на спине	Результат
4неделя	Теория – Влияние ФК на формирование положительных качеств личности	Тестирование

**Февраль**

1неделя	Бросок в движении после двух шагов	Техника выполнения
2неделя	Бросок 1 рукой после ловли в движении	Техника выполнения
3неделя	Групповые тактические действия	Результат
4неделя	Теория – История развития баскетбола в России	Тестирование

**Март**

1неделя	Передача и приём мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Блокирование (одиночное)	Техника выполнения
3неделя	Приём подачи	Техника выполнения
4неделя	Теория – Правила игры, судейство в баскетболе	Тестирование

**Апрель**

1неделя	Нападающий удар	Техника выполнения
2неделя	Верхняя прямая подача	Техника выполнения
3неделя	Командные тактические действия	Результат
4неделя	Теория – История развития волейбола в России	Тестирование

**Май**

1неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя	Теория - Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

## График контрольных нормативов по физической культуре

для 11 класса

### Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-оздоровительные системы физического воспитания	тестирование

### Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-физическая культура в организации учебного процесса	Тестирование

### Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 3 минуты	Результат
4неделя	Теория-индивидуальные комплексы упражнений	Реферат

**Декабрь**

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Современные олимпийские игры	Тестирование

**Январь**

2неделя	Бросок на месте	Техника выполнения
3неделя	Скольжение на спине	Результат
4неделя	Теория – ФК в современном обществе	Тестирование

**Февраль**

1неделя	Бросок в движении после двух шагов	Техника выполнения
2неделя	Бросок 1 рукой после ловли в движении	Техника выполнения
3неделя	Групповые тактические действия	Результат
4неделя	Теория – Олимпийские игры в СССР и России	Тестирование

**Март**

1неделя	Передача и приём мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Блокирование (одиночное)	Техника выполнения
3неделя	Приём подачи	Техника выполнения
4неделя	Теория – Правила и судейство в баскетболе	Тестирование

**Апрель**

1неделя	Нападающий удар	Техника выполнения
2неделя	Верхняя прямая подача	Техника выполнения
3неделя	Командные тактические действия	Результат
4неделя	Теория – Формы организации здорового образа жизни	Тестирование

**Май**

1неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя	Теория - Самоанализ физической подготовленности	Сообщение