

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

г. Людиново Калужской области

Приложение п.2.2.  
Основной образовательной программы  
среднего общего образования  
(Утв. приказом №169/3 от 29.09.2020 г.)

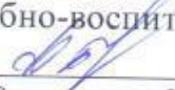
**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
«Гармония»  
протокол № 1 от 28.08. 2020 г.

Руководитель МО:

 /И.В. Мартынова/

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
 /А.Г. Пинюкова/  
«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

10-11 классы

Срок реализации: 2 года

**Разработчик:** Новиков В.М.

учитель физической культуры

/соответствие занимаемой должности/

г. Людиново, 2020

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578) на основе примерной программы и авторской программы по предмету «физическая культура» «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

- учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.
- иные источники учебной информации (учебно-методические пособия, образовательные порталы и сайты и др.)

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура» в следующем объеме:

Класс		Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов
10 класс	Физическая культура	3	34	102
11 класс	Физическая культура	3	34	102
<b>За весь период обучения</b>				<b>204</b>

Текущий контроль достижения планируемых результатов осуществляется в следующих формах: беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования. Рабочая программа в соответствии с принятой Концепцией развития «физической культуры и спорта» в Российской Федерации «предоставляет каждому обучающемуся возможность достижения уровня физической подготовки, необходимого для дальнейшей успешной жизни в обществе».

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через двигательную активность обучающихся, повышенный эмоциональный фон и преодоление различных препятствий с проявлением волевых усилий.

При необходимости рабочая программа может быть реализована с помощью электронного обучения и современных дистанционных технологий.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Математика»

Изучение учебного предмета «Математика» даёт возможность достижения обучающимися следующих результатов:

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на углублённом уровне для успешного продолжения образования по специальностям, связанным с прикладным использованием математики (1-й уровень планируемых результатов), выпускник научится, а также *получит возможность научиться для обеспечения успешного продолжения образования по специальностям, связанным с осуществлением научной и исследовательской деятельности в области математики и смежных наук (2-й уровень планируемых результатов, выделено курсивом):*

## ***Знания о физической культуре***

### **Выпускник 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;

### ***Выпускник получит возможность научиться***

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

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

### **Выпускник научится**

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 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;

### ***Выпускник получит возможность научиться***

- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## ***Физическое совершенствование***

### **Выпускник научится**

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### ***Выпускник получит возможность научиться***

- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

## **3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.

Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов.

Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м

Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).

Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).

#### **Прыжки в длину с разбега.**

Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.

Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### **Метание гранаты.**

Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».

Правила соревнований по легкой атлетике.

Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.

Выполнение метания гранаты на дальность.

#### **ВОЛЕЙБОЛ.**

Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол

Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования –наклон вперед, стоя.

Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.

Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.

Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.

Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.

Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.

Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.

Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.

Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.

Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.

Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.

Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.

Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.

### **ГИМНАСТИКА. ВИСЫ И УПОРЫ.**

Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).

Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.

Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.

Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.

Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.

Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).

Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.

Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.

Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).

Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.

Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.

### **Акробатические упражнения. Опорный прыжок.**

Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.

Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.

Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).

Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.

Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.

Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий

Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.

Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.

Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ.**

Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных

ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.

Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.

Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств.

Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.

Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».

Закрепление выполнения быстрого прорыва (2x1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).

Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.

Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.

Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.

Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.

Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.

Разучить тактику быстрого прорыва (3 x 2).. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.

Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.

Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.

Игра «С горки на горку».

Разучить выполнение зонной защиты (2 x 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.

Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контр уклона.

Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий

Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.

Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.

Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.

Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.

Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.

Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.

Прохождение дистанции

5 км на результат.

Принять задолженности по дистанциям.

Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2).

Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.

Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1 х 2).

Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.

Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.

Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.

Развитие скоростных качеств.

Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.

Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам.

Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.

Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.

Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.

Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.

Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.**

Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.

Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.

Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих.

Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.

Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПРЫЖОК В ВЫСОТУ.**

Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.

Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.

Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.

### **Спринтерский бег.**

Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.

Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег30м. Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование.

Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.

Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.

### **Метание мяча и гранаты.**

Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.

Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м.

Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.

## **Перечень обязательных контрольных работ.**

### **10 класс**

<i>№ работы</i>	<i>Тема</i>
<b>Физическая культура</b>	
<b>Контрольный тест № 1</b>	Прыжок в длину с места.
<b>Контрольный тест № 2</b>	Подтягивание.
<b>Контрольный тест № 3</b>	Поднимание туловища за 30 секунд.
<b>Контрольный тест № 4</b>	Бег 30м
<b>Контрольный тест № 5</b>	Наклон вперед из положения сидя.
<b>Контрольный тест № 6</b>	Бег 1000м.
<b>Контрольный тест № 7</b>	Отжимание.
<b>Контрольный тест № 8</b>	Прыжки на скакалке.

### **11 класс**

<i>№ работы</i>	<i>Тема</i>
<b>Физическая культура</b>	
<b>Контрольный тест № 1</b>	Прыжок в длину с места.
<b>Контрольный тест № 2</b>	Подтягивание.
<b>Контрольный тест № 3</b>	Поднимание туловища за 30 секунд.

<i>Контрольный тест № 4</i>	Бег 30м
<i>Контрольный тест № 5</i>	Наклон вперед из положения сидя.
<i>Контрольный тест № 6</i>	Бег 1000м.
<i>Контрольный тест № 7</i>	Отжимание.
<i>Контрольный тест № 8</i>	Прыжки на скакалке.

#### 4. Тематическое планирование.

##### 10 класс

<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Физическая культура</b>	
<b>Базовая часть</b>	63
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	21
Гимнастика с элементами акробатики	20
Легкая атлетика	21
<b>Вариативная часть</b>	39
Баскетбол	21
Лыжная подготовка	16
Резерв	3
Всего	102

##### 11 класс

<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Физическая культура</b>	
<b>Базовая часть</b>	63
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	21
Гимнастика с элементами акробатики	20
Легкая атлетика	21
<b>Вариативная часть</b>	39
Баскетбол	21
Лыжная подготовка	16
Резерв	3
Всего	102