

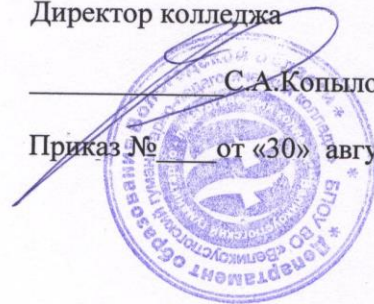
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВЕЛИКОУСТЮГСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

С.А. Копылов

Приказ № _____ от «30» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям

44.02.01 «Дошкольное образование»

44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»

*программы подготовки специалистов среднего звена
углубленной подготовки
(гуманитарный профиль)*

Согласовано

Председатель ПЦК

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК
художественно-эстетических дисциплин

Протокол № 1 «27» 08 20 19 г.

Л.И. Мелентьева

г. Великий Устюг
2019

Введение

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 68 п.3, ст. 11;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)
- Приказа от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего (полного) общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1351 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1353 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 998 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);
- Примерная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», утвержденная ФГАУ «ФИРО». Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г.
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28 октября 2015 г. N 08-1786 О рабочих программах учебных предметов
- Физическая культура. Учебник для СПО, 2015. Стереотипное
- Б.Р. Голощапов История физической культуры и спорта. М: Академия, 2015
- Положение о разработке программ учебных дисциплин общеобразовательного цикла преподавателями и совместителями БПОУ ВО «Великоустюгский гуманитарно-педагогический колледж», приказ № 6 от 01.02.2016 г.

Авторы: Негря Марина Михайловна, преподаватель физической культуры, первая квалификационная категория

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты.

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2. Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
 - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
- 1.3. Предметные результаты:

Выпускник научится – базовый уровень

- 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 получит возможность научиться – базовый уровень

- 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.

1.4. Общие компетенции выпускника:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Специальная медицинская группа (СМГ) - студенты, которые на основании медицинского заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе.

В свою очередь, СМГ условно делится на две подгруппы:

- подгруппа «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных предприятий могут быть переведены в подготовительную группу;

- подгруппа «В» - обучающиеся с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями. **Требования к знаниям и умениям студентов специальной медицинской группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (166 ч: 117 ч ауд., 49 ВСР)

Раздел 1 Легкая атлетика (47ч)

Тема 1. Бег (15 ч)

Содержание учебного материала

Теоретические сведения по технике легкоатлетического бега

Практические занятия (10ч)

Старты: высокий, низкий, из различных исходных положений с последующим ускорением

Бег: спринтерский на 100м

Бег на средние дистанции 500м и 1000м

Различные эстафеты

Сдача нормативов комплекса ГТО

Самостоятельная работа обучающихся (5ч)

1. Написание рефератов по легкой атлетике
2. Бег на средние дистанции
3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике
4. Посещение спортивной секции
5. Подготовка вводной части урока

Тема 2. Прыжки (16ч)

Содержание учебного материала

Теоретические сведения по технике прыжков в длину

Практические занятия (10ч)

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега

Прыжки в длину с места

Сдача нормативов комплекса ГТО

Самостоятельная работа обучающихся(6ч)

1. Написание рефератов по легкой атлетике
2. Выполнение прыжковых упражнений
3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике
4. Посещение спортивной секции
5. Подготовка вводной части урока

Тема 3. Метание (16ч)

Содержание учебного материала

О соблюдении мер безопасности и правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой;

Практические занятия (10ч)

Метание копья, диска, толкание ядра

Метание гранаты 500г (д) и 700г (ю) на дальность

Сдача нормативов комплекса ГТО

Самостоятельная работа обучающихся (6ч)

1. Написание рефератов по легкой атлетике
2. Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса
3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике
4. Посещение спортивной секции
5. Ведение дневника здоровья

Раздел 2. Баскетбол (26ч)

Тема 1. Ловля и передачи мяча (7ч)

Содержание учебного материала

Основы знаний: из истории баскетбола, оборудование, правила игры, меры безопасности.
(1ч)

Практические занятия (6ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча стоя на месте
Передачи мяча другими способами на месте и в движении (в парах, тройках, в квадрате, круге)
Передачи с сопротивлением защитника

Самостоятельная работа обучающихся (2ч)

1. Совершенствование техники ловли и передач.
2. Посещение спортивной секции.

Тема 2. Ведение мяча (6ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (4ч)

Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
Ведение мяча с сопротивлением защитника

Самостоятельная работа обучающихся (2ч)

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Посещение спортивной секции.

Тема 3. Броски (7ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (5ч)

Бросок одной рукой от плеча с места
Бросок одной рукой в движении (после ведения, ловли)
Бросок одной рукой в прыжке
Штрафной бросок

Самостоятельная работа обучающихся (2ч)

1. Написание рефератов по баскетболу.
2. Совершенствование техники бросков по кольцу.

Тема 4. Тактические действия (6ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (4ч)

Индивидуальные действия в нападении и защите
Командные действия в нападении и защите
Учебная игра, судейство

Самостоятельная работа обучающихся (2ч):

1. Совершенствование техники бросков по кольцу.
2. Посещение спортивной секции.
3. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Раздел 3. Волейбол (27ч)

Тема 1. Передачи мяча (7ч)

Содержание учебного материала

Основы знаний: из истории волейбола, оборудование, правила игры, меры безопасности.

Практические занятия (4ч)

Передача мяча сверху двумя руками

Передача мяча снизу двумя руками

Передача мяча в движении

Самостоятельная работа обучающихся (3ч)

1. Совершенствование техники передач.
2. Посещение спортивной секции.

Тема 2. Подача мяча(7ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (5ч)

Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача

Самостоятельная работа обучающихся (2ч)

1. Совершенствование техники передач.
2. Посещение спортивной секции.

Тема 3. Нападающий удар (6ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (4ч)

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Самостоятельная работа обучающихся(2ч)

1. Совершенствование техники нападающего удара.
2. Участие в соревнованиях по волейболу.

Тема 4. Тактические действия(7ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (5ч)

Индивидуальные действия в нападении и защите

Командные действия в нападении и защите

Учебная игра, судейство

Самостоятельная работа обучающихся (2ч)

1. Написание рефератов по волейболу.
2. Совершенствование техники передач.

Раздел 4 Лыжная подготовка (35ч)

Тема 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах (8ч)

Содержание учебного материала

Основы знаний: значение лыжной подготовки, подбор и подготовка инвентаря, меры безопасности (1ч)

Практические занятия (4ч)

Повороты переступанием на месте
Повороты переступанием в движении
Поворот на месте махом

Самостоятельная работа обучающихся (3ч)

1. Написание рефератов по лыжной подготовке.
2. Совершенствование техники передвижения на лыжах.
3. Участие в лыжных соревнованиях.

Тема 2. Передвижения на лыжах (18ч)

Содержание учебного материала

Теоретические сведения по технике лыжных ходов.

Практические занятия (18ч)

Попеременный двухшажный ход
Одновременные ходы
Коньковый ход
Сдача нормативов комплекса ГТО

Тема 3. Техника спусков и подъемов (9ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (7ч)

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом, ступающим шагом
Спуски в различных стойках
Торможение: «плугом», «упором»

Самостоятельная работа обучающихся (2ч)

1. Написание рефератов по лыжной подготовке.
2. Посещение спортивных секций.
3. Совершенствование техники передвижения на лыжах.
4. Участие в лыжных соревнованиях.

Раздел 5 Гимнастика (31ч)

Тема 1. Строевые упражнения (2ч)

Содержание учебного материала

Основы знаний: значение гимнастических упражнений для развития физических качеств, страховка и помощь во время занятий, меры безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки

Практические занятия (2ч)

Повторение и закрепление изученных в школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении

Тема 2. Общеразвивающие упражнения (6ч)

Содержание учебного материала

Теоретические сведения по выполнению общеразвивающих упражнений.

Практические занятия (4ч)

Упражнения без предметов

Упражнения в парах

Упражнения с использованием предметов (набивные мячи, скакалки, скамейки и др.)

Самостоятельная работа обучающихся (1ч)

1. Участие в соревнованиях по гимнастике.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 3. Акробатические упражнения (6ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия (4ч)

Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок.

Переворот боком «колесо»

Стойки; на лопатках, на голове, на руках.

Равновесие на одной ноге.

Мост из положения лежа на спине, опусканием назад.

Комбинация из разученных элементов.

Самостоятельная работа обучающихся (1ч)

1. Выполнение гимнастических упражнений.
2. Посещение спортивной секции.

Тема 4. Опорные прыжки (6ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия

Прыжок через гимнастического «козла»

Прыжок боком через гимнастического «коня» (в ширину)

Прыжок согнув ноги (гимнастический «конь» в ширину)

Самостоятельная работа обучающихся(1ч)

1. Выполнение гимнастических упражнений.
2. Посещение спортивной секции.

Тема 5. Упражнения на брусьях(6ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия

Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках.

Подъемы из упора махом вперед и махом назад.

Кувырок вперед из седа ноги врозь.

Стойка на плечах.

Соскоки махом вперед и назад без поворота и с поворотом.

Комбинация из различных элементов.

Самостоятельная работа обучающихся (1ч)

1. Выполнение гимнастических упражнений.
2. Написание рефератов по гимнастике.

Тема 6. Прикладные упражнения (5ч)

Содержание учебного материала

Практические занятия

Подтягивание на высокой перекладине.

Подъем переворотом на высокой перекладине.

Поднимание туловища из исходного положения сидя на гимнастическом мате.

Сдача нормативов комплекса ГТО

Самостоятельная работа обучающихся (1ч)

1. Выполнение гимнастических упражнений.
2. Подготовка вводной части урока.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование разделов и тем | Максимальная учебная нагрузка студентов | Количество аудиторных часов | | Количество часов на самостоятельную работу студентов |
|-------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|--|
| | | Количество практических часов | Количество теоретических часов | |
| | 166 | 115 | 2 | 49 |
| Раздел 1 Легкая атлетика | 47 | 30 | | 17 |
| Бег | 15 | 10 | | 5 |
| Прыжки | 16 | 10 | | 6 |
| Метание | 16 | 10 | | 6 |
| Раздел 2 Баскетбол | 26 | 17 | 1 | 8 |
| Ловля и передачи мяча | 7 | 4 | | 2 |
| Ведение мяча | 6 | 4 | | 2 |
| Броски | 7 | 5 | | 2 |
| Тактические действия | 6 | 4 | | 2 |
| Раздел 3. Волейбол | 27 | 18 | | 9 |
| Передачи мяча | 7 | 4 | | 3 |
| Подача мяча | 7 | 5 | | 2 |
| Нападающий удар | 6 | 4 | | 2 |
| Тактические действия | 7 | 5 | | 2 |
| Раздел 4 Лыжная подготовка | 35 | 29 | 1 | 10 |
| Строевые приемы с лыжами и на лыжах | 8 | 4 | | 3 |
| Передвижения на лыжах | 18 | 18 | | 10 |
| Техника спусков и подъемов | 9 | 7 | | 2 |
| Раздел 5 Гимнастика | 31 | 21 | | 5 |
| Строевые упражнения | 2 | 2 | | 0 |
| Общеразвивающие упражнения | 6 | 4 | | 2 |
| Акробатические упражнения | 6 | 4 | | 2 |
| Опорные прыжки | 6 | 4 | | 2 |
| Упражнения на брусьях | 6 | 4 | | 2 |
| Прикладные упражнения | 5 | 3 | | 2 |
| Итого | 166 | 115 | 2 | 49 |