

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1
от « 31 » 08 2020 г

ПРОВЕРЕННО
Заместитель директора по УВР
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Л.А. Лёвина /М.А. Лёвина /
« 31 » 08 2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
среднее общее образование (10-11 класс)

Программа разработана на основе: Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019.

Предметные линии учебников: В. И. Ляха. 10—11 классы : В. И. Лях. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2020.

Составитель программы: учитель физической культуры.
Тряпочкин А.В.

Пояснительная записка.

- Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2015 год);
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2019 год);
 - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2020 год)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы

занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. Д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности

учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. П.). Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Срок реализации программы.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 10 – 11 классах – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Срок реализации программы 204 часов с 10 по 11 класс.

Планируемые результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Тематическое планирование

Класс 10

| № | Раздел (количество часов) Тема урока | Количество часов, отводимых на изучение темы |
|---|---|---|
| | Лёгкая атлетика (15) | |
| 1 | Лёгкая атлетика. ТБ. Низкий старт. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Бег 30 м. | 1 |

| | | |
|-------|--|---|
| 3 | Бег 100 метров. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 4 | Эстафетный бег | 1 |
| 5-6 | Развитие выносливости. Эстафеты. Бег 100 м. | 2 |
| 7-9 | Метание гранаты на дальность. | 3 |
| 10-12 | Прыжки в длину с разбега. | 3 |
| 13-14 | Развитие выносливости. Эстафеты. | 2 |
| 15 | Бег 2000м. – девочки и 3000м. - юноши | 2 |
| | Волейбол (18) | |
| 16 | Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста. | 1 |
| 17-19 | Приём подачи, игра кулаком у сетки. | 3 |
| 20-21 | Передача мяча сверху за голову в опорном положении. | 2 |
| 22-23 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке | 2 |
| 24-26 | Прямой нападающий удар. | 3 |
| 27-29 | Тактические действия в волейболе | 3 |
| 30-33 | Совершенствование техники. Учебная игра. | 4 |
| | Гимнастика (15) | |
| 34-35 | Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения | 2 |
| 36-37 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок вперёд через препятствие. Стойка на руках. Прыжки в глубину. | 2 |
| 38-39 | Опорный прыжок через козла. | 2 |
| 40-41 | Развитие координационных способностей | 2 |
| 42-43 | Развитие гибкости | 2 |
| 44-45 | Развитие силы | 2 |
| 46 | Лазание по канату | 1 |
| 47-48 | Повторение пройденного материала. | 2 |
| | Лыжная подготовка (18) | |
| 49 | Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов | 1 |
| 50-53 | Коньковый ход. | 4 |
| 54-56 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 2 |
| 57-61 | Совершенствование техники ходов. Элементы тактики лыжных ходов | 5 |
| 62 | Соревнования на дистанции 3 км. | 1 |
| 63-64 | Преодоление подъёмов и препятствий. | 2 |
| 65-66 | Круговая эстафета с этапом 300 м. | 2 |
| | Баскетбол (18) | |
| 67 | Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 68-71 | Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. | 4 |
| 72-74 | Бросок мяча в движении. | 3 |
| 75-77 | Техника бросков мяча в прыжке. | 3 |
| 78 | Защита против игрока с мячом. | 1 |
| 79-80 | Позиционное нападение. | 2 |
| 81-84 | Правила игры. Учебная игра. | 4 |
| | Лёгкая атлетика (18) | |
| 85-87 | Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание. | 3 |

| | | |
|--------|---|----------|
| 88 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 89-90 | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 91-92 | Развитие скоростных способностей | 2 |
| 93-94 | Спринтерский бег – 30 и 100 метров. | 2 |
| 95 | Бег на среднюю дистанцию – 400 м. | 1 |
| 96-98 | Кроссовая подготовка. | 3 |
| 99-102 | Повторение пройденного материала. | 4 |
| | ИТОГО: | 102 часа |

Класс 11

| Номер урока | Содержание (разделы, темы) | Количество часов |
|-------------|--|------------------|
| | Лёгкая атлетика (15) | 1 |
| 1 | Лёгкая атлетика. ТБ. Низкий старт. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Бег 30 м. | 1 |
| 3 | Бег 100 метров. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 4 | Эстафетный бег | 1 |
| 5-6 | Развитие выносливости. Эстафеты. Бег 100 м. | 2 |
| 7-9 | Метание гранаты на дальность. | 3 |
| 10-12 | Прыжки в длину с разбега. | 3 |
| 13-14 | Развитие выносливости. Эстафеты. | 2 |
| 15 | Бег 2000м. – девочки и 3000м. - юноши | 1 |
| | Волейбол (18) | |
| 16 | Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста. | 1 |
| 17-19 | Приём подачи, игра кулаком у сетки. | 3 |
| 20-21 | Передача мяча сверху за голову в опорном положении. | 2 |
| 22-23 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке | 2 |
| 24-26 | Прямой нападающий удар. | 3 |
| 27-29 | Тактические действия в волейболе | 3 |
| 30-33 | Совершенствование техники. Учебная игра. | 4 |
| | Гимнастика (15) | |
| 34-35 | Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения | 2 |
| 36-37 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Сед углом. Стойка на лопатках. | 2 |
| 38-39 | Опорный прыжок через козла. | 2 |
| 40-41 | Развитие координационных способностей | 2 |
| 42-43 | Развитие гибкости | 2 |
| 44-45 | Развитие силы | 2 |
| 46 | Лазание по канату | 1 |
| 47-48 | Повторение пройденного материала. | 2 |
| | Лыжная подготовка (18) | |

| | | |
|--------|--|----------|
| 49 | Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов | 1 |
| 50-53 | Коньковый ход. | 4 |
| 54-56 | Переход с хода на ход. | 2 |
| 57-61 | Совершенствование техники ходов. Элементы тактики лыжных ходов | 5 |
| 62 | Соревнования на дистанции 3 км. | 1 |
| 63-64 | Старт и финиширование. | 2 |
| 65-66 | Круговая эстафета с этапом 300 м. | 2 |
| | Баскетбол (18) | |
| 67 | Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 68-71 | Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. | 4 |
| 72-74 | Бросок мяча в движении. | 3 |
| 75-77 | Техника бросков мяча в прыжке. | 3 |
| 78 | Защита против игрока с мячом. | 1 |
| 79-80 | Позиционное нападение. | 2 |
| 81-84 | Правила игры. Учебная игра. | 4 |
| | Лёгкая атлетика (18) | |
| 85-87 | Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание. | 3 |
| 88 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 89-90 | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 91-92 | Развитие скоростных способностей | 2 |
| 93-94 | Спринтерский бег – 30 и 100 метров. | 2 |
| 95 | Бег на среднюю дистанцию – 400 м. | 1 |
| 96-98 | Кроссовая подготовка. | 3 |
| 99-102 | Повторение пройденного материала. | 4 |
| | ИТОГО: | 102 часа |