

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Злынская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.И. Стёпина»
303151, Орловская область, Болховский район п. Злынский Конезавод ул. Центральная, д.6, тел. 8 (48640) 2-73-84

Утверждаю.
Директор школы *Херсонская Н.Н.*
Приказ № 45 от 01.09.2020г.

A circular official stamp of the school is positioned over the signature. The stamp contains the school's name in Russian and its registration number. A handwritten signature in blue ink is written across the stamp.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 10-11 класс.

Уровень обучения: Базовый.

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Составил программу: Херсонская Н.Н. учитель Физической культуры.

Год составления: 2020г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- 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;
- 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;
- 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;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры отведено:

10 - 11 классы из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебных недели, (всего 204ч.) в 10 классе – 102ч., в 11классе – 102ч.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Таблица тематического распределения количества часов

| № п/п | Разделы программы | Количество часов 10 класс | Количество часов 11 класс |
|---------------|--|--|--|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока и самостоятельных занятий | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока и самостоятельных занятий | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| 3 | Физическое совершенствование | | |
| 3.1 | Спортивные игры: | 30ч. | 30ч. |
| 3.1.1 | Баскетбол | 19ч. | 19ч. |
| 3.1.2 | Волейбол | 11ч. | 11ч. |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21ч. | 21ч. |
| 3.3 | Лёгкая атлетика | 30ч. | 30ч. |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 21ч. | 21ч. |
| | | | |
| Всего: | | 102ч. | 102ч. |
| Итого: | | 204ч. | |

**Основы знаний о физической культуре, умения навыки
Социокультурные основы**

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол и волейбол

10-11 классы. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгко-атлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

| № | Тема урока | | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|---|---|--------------|---------------|---------------|
| | Юноши | Девушки | | | |
| | 1-е полугодие | | | | |
| | Лёгкая атлетика 16ч. | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. стартовый разгон. | | 1 | | |
| 2-4 | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | | 3 | | |
| 5-8 | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | | 4 | | |
| 9-10 | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м | 2 | | |
| 11-12 | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель. | 2 | | |
| 13-14 | Бросок набивного мяча (3 кг) с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | Бросок набивного мяча (2 кг) с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 2 | | |
| 15-16 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с | | 2 | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| | преодолением препятствий и на местности. | | | | |
| | Волейбол 11 ч. | | | | |
| 17 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. | | 1 | | |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | | 1 | | |
| 19 | Варианты техники приёма и передачи мяча | | 1 | | |
| 20-21 | Варианты подачи мяча | | 2 | | |
| 22 | Варианты нападающего удара через сетку | | 1 | | |
| 23 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | | 1 | | |
| 24-25 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | | 2 | | |
| 26-27 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | | 2 | | |
| | Гимнастика с элементами акробатики 21ч. | | | | |
| 28 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках гимнастики | | 1 | | |
| 29-31 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | | 3 | | |
| 32-34 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | 3 | | |
| 35-36 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 2 | | |
| 37-38 | Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных | Комбинации из ранее освоенных элементов. | 2 | | |
| 39-40 | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, | Упражнения в висах и упорах. | 2 | | |
| 41-42 | Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | 2 | | |
| 43-44 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. | | 2 | | |

| | | | | | |
|-------|--|--|----|--|--|
| 45-46 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. | | 2 | | |
| 47-48 | Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | | 2 | | |
| | | | | | |
| | 2-е полугодие | | | | |
| | Лыжная подготовка 21 | | | | |
| 49 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | 1 | | |
| 50-59 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | | 10 | | |
| 60-66 | Преодоление подъёмов и препятствий. | | 7 | | |
| 67-69 | Прохождение дистанции до 6 км | Прохождение дистанции до 5 км. | 3 | | |
| | Баскетбол 19ч. | | | | |
| 70 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. | | 1 | | |
| 71-72 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | 2 | | |
| 73-74 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). | | 2 | | |
| 75-76 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 2 | | |
| 77-78 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 2 | | |
| 79-80 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | 2 | | |
| 81-82 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | | 2 | | |
| 83-84 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | 2 | | |
| 85-88 | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. | | 4 | | |
| | Лёгкая атлетика 14ч. | | | | |
| 89 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. стартовый разгон. | | 1 | | |
| 90-93 | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | | 4 | | |
| 94 | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. | | 1 | | |
| 95-96 | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м. | 2 | | |
| 97-98 | Метание мяча весом 150 г | Метание теннисного мяча | 2 | | |

| | | | | | |
|---------|---|--|-------|--|--|
| | с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега | и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. | | | |
| 99-100 | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. | 2 | | |
| 101-102 | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, | Длительный бег до 20 мин. | 2 | | |
| Итого | | | 102ч. | | |

Календарно-тематическое планирование 11 класс.

| № | Тема урока | | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|---|---|--------------|---------------|---------------|
| | Юноши | Девушки | | | |
| | 1-е полугодие | | | | |
| | Лёгкая атлетика 16ч. | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. стартовый разгон. | | 1 | | |
| 2-4 | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | | 3 | | |
| 5-8 | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. | | 4 | | |
| 9-10 | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м. | 2 | | |
| 11-12 | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель. | 2 | | |
| 13-14 | Бросок набивного мяча (3 кг) с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | Бросок набивного мяча (2 кг) с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 2 | | |
| 15-16 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с | | 2 | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| | преодолением препятствий и на местности. | | | | |
| | Волейбол 11 ч. | | | | |
| 17 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. | | 1 | | |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | | 1 | | |
| 19 | Варианты техники приёма и передачи мяча. | | 1 | | |
| 20-21 | Варианты подачи мяча. | | 2 | | |
| 22 | Варианты нападающего удара через сетку. | | 1 | | |
| 23 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. | | 1 | | |
| 24-25 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | | 2 | | |
| 26-27 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | | 2 | | |
| | Гимнастика с элементами акробатики 21ч. | | | | |
| 28 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках гимнастики. | | 1 | | |
| 29-31 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | | 3 | | |
| 32-34 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | 3 | | |
| 35-36 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 2 | | |
| 37-38 | Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных | Комбинации из ранее освоенных элементов. | 2 | | |
| 39-40 | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, | Упражнения в висах и упорах. | 2 | | |
| 41-42 | Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | 2 | | |
| 43-44 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. | | 2 | | |

| | | | | | |
|-------|--|--|----|--|--|
| 45-46 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. | | 2 | | |
| 47-48 | Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | | 2 | | |
| | | | | | |
| | 2-е полугодие | | | | |
| | Лыжная подготовка 21 | | | | |
| 49 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | 1 | | |
| 50-56 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | | 7 | | |
| 57-66 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | | 10 | | |
| 67-69 | Прохождение дистанции до 8 км | Прохождение дистанции до 5 км . | 3 | | |
| | Баскетбол 19ч. | | | | |
| 70 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. | | 1 | | |
| 71-72 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | 2 | | |
| 73-74 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). | | 2 | | |
| 75-76 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 2 | | |
| 77-78 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 2 | | |
| 79-80 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | 2 | | |
| 81-82 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | | 2 | | |
| 83-84 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | 2 | | |
| 85-88 | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. | | 4 | | |
| | Лёгкая атлетика 14ч. | | | | |
| 89 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. стартовый разгон. | | 1 | | |
| 90-93 | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. | | 4 | | |
| 94 | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. | | 1 | | |
| 95-96 | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м. | 2 | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|-------|--|--|
| | | | | | |
| 97-98 | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. | 2 | | |
| 99-100 | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. | 2 | | |
| 101-102 | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, | Длительный бег до 20 мин. | 2 | | |
| Итого | | | 102ч. | | |