Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 кл.,11кл: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

– Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1. **Планируемые результаты освоения учебного**

**предмета физическая культура**

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

**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-корригирующей 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:**

* *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.*

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Наименование | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 10 | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
|  | Бег 100м с низкого старта | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
|  | Прыжки в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 360 | 340 | 300 |
|  | Метание гранаты 500г; 700 | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
|  | Бег 2000м; 3000м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин | 130 | 120 | 115 | 135 | 125 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
|  | Бег 100м с низкого старта | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
|  | Прыжки в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
|  | Метание гранаты 500г; 700 | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
|  | Бег 2000м: 3000м | 13.0 | 15.0 | 16.30 | 10.0 | 11.3 | 12.2 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 125 |

1. **Содержание программного материала**

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 10-11 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10 | 11 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **65** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Легкая атлетика, | 20 | 20 |
| 1.3 | Спортивные игры баскетбол. | 18 | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 15 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **37** | **34** |
| 2.1 | Волейбол | 15 | 12 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 10 | 10 |
| 2.3 | Плавание | 12 | 12 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Баскетбол**

**10 -11класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10-11класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10-11 класс.** 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.

**Легкая атлетика**

**10-11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Плавание**

**10-11 класс.** Основы биомеханики плавательных упражнений. Влияние плавания на развитие двигательных качеств, Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

1. **Тематическое планирование 10-11 класс**

10 класс (102 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| *Раздел 1: Легкая атлетика 10 часов* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Низкий старт | 1 |
| 2. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. | 1 |
| 3. | Низкий старт. Бег по дистанции Финиширование | 1 |
| 4. | Низкий старт. Бег по дистанции Финиширование. | 1 |
| 5. | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. | 1 |
| 6. | Прыжок в длину «прогнувшись». Челночный бег. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину на результат. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность. Челночный бег. | 1 |
| 9. | Метание гранаты на дальность. В цель. | 1 |
| 10. | Метание гранаты на результат. | 1 |
| *Раздел 2: Кроссовая подготовка - 5 часов* | | |
| 1. | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 2. | Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 3. | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком | 1 |
| 4. | Бег (18 мин). Бег в гору. Развитие выносливости | 1 |
| 5. | Бег (2000 м) на результат. | 1 |
| *Раздел 3: Баскетбол - 18 часов* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ на баскетболе. Передачи мяча различными способами на месте | 1 |
| 2. | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). | 1 |
| 3. | Передвижения и остановки игрока. Быстрый прорыв (3 х2). | 1 |
| 4. | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). | 1 |
| 5. | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 |
| 6. | Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | 1 |
| 7. | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1х2). | 1 |
| 8. | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами | 1 |
| 9. | Зонная защита (2 х 1 х 2) Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 10. | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 |
| 11. | Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |
| 12. | Ведение мяча с сопротивлением. Индивид. действия в защите | 1 |
| 13. | Бросок мяча одной от плеча со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 14. | Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. | 1 |
| 15. | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. | 1 |
| 16. | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Учебная игра. | 1 |
| 17. | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра | 1 |
| 18. | Сочетание приемов. Нападение против зонной защиты. Штрафной бросок. | 1 |
| *Раздел 4: Гимнастика - 15 часов* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. | 1 |
| 2. | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | 1 |
| 3. | Повороты в движении. Перестроение. Толчком двух ног вис углом. | 1 |
| 4. | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Толчком двух ног вис углом | 1 |
| 5. | Перестроение в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |
| 6. | Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | 1 |
| 7. | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях | 1 |
| 8. | Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. | 1 |
| 9. | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на руках. | 1 |
| 10. | Комбинация № 1. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 11. | Комбинация № 2. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. | 1 |
| 12. | Комбинация № 2. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 13. | Комбинация № 3. Прыжок углом с разбег и толчком одной ногой. | 1 |
| 14. | Комбинация № 3. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 15. | Оценка техники выполнения комбинация № 3. | 1 |
| *Раздел 5: Лыжная подготовка -12 часов* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Особенности физ. подготовки лыжника | 1 |
| 2. | Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 3. | Правила соревнований. Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 4. | Одновременно одношажный ход. Одновременно двушажный ход. | 1 |
| 5. | Выработка чувства равновесия на скользящей опоре. Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 6. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 7. | Преодоление подъёмов и спусков. | 1 |
| 8. | Переход с одновременного на попеременный ход. эстафеты | 1 |
| 9. | Спуски со склонов с поворотом, с торможением. | 1 |
| 10. | Обучение подъёмам: «лесенкой», «полуёлочкой». | 1 |
| 11. | Подъём: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Ступающим шагом. | 1 |
| 12. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| *Раздел 6: Волейбол - 15 часов* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |
| 2. | Позиционное нападение. Прием мяча двумя снизу. | 1 |
| 3. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 4. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Игра | 1 |
| 5. | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| 6. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. | 1 |
| 7. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Игра. | 1 |
| 8. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Игра. | 1 |
| 9. | Прием мяча двумя снизу. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 |
| 10. | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 11. | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 1 |
| 12. | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 13. | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 14. | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 15. | Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 1 |
| *Раздел 7: Кроссовая подготовка - 5 часов* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упражнения. | 1 |
| 2. | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. | 1 |
| 3. | Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |
| 4. | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. | 1 |
| 5. | Бег (2000 м) на результат | 1 |
| *Раздел 8: Легкая атлетика -10 часов* | | |
| 1. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон | 1 |
| 2. | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. | 1 |
| 3. | Низкий старт (30 м). Финиширование. Челночный бег. | 1 |
| 4. | Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 5. | Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов | 1 |
| 6. | Метание гранаты. Челночный бег. | 1 |
| 7. | Метание гранаты на дальность | 1 |
| 8. | Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание. | 1 |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег | 1 |
| 10. | Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Челночный бег(5 х 10м). | 1 |
| *Раздел 9: Плавание - 12 часов - 12 ч* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Проверка плавательной подготовки Упражнения с доской. | 1 |
| 2. | Техника плавания способом кроль на груди. Старт из воды. Эстафеты. | 1 |
| 3. | Техника плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании | 1 |
| 4. | Совершенствование плавания способом кроль на груди. Учет: 100м кролем | 1 |
| 5. | Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и ногами. | 1 |
| 6. | Техника плавания способом кроль на спине. Техника работы рук и ног | 1 |
| 7. | Техника плавания способом брасс. Старт и поворот при плавании брассом. | 1 |
| 8. | Учет: 100 м брассом. Комплексная эстафета | 1 |
| 9. | Совершенствование плавания способом брасс. Техника работы рук. | 1 |
| 10. | Комплексное плавание. Игры с нырянием | 1 |
| 11. | 400 м вольным стилем. Стартовый прыжок. | 1 |
| 12. | Учебные соревнования. Сдача зачетов. | 1 |

**11 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| *Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч* | | |
| 1. | Низкий старт Бег на результат (30м). Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2. | Низкий старт. Бег по дистанции. | 1 |
| 3. | Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |
| 4. | Бег на результат 100 м. | 1 |
| 5. | Прыжок в длину способом «прогнувшись». | 1 |
| 6. | Отталкивание. Челночный бег. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину на результат. | 1 |
| 8. | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Метание гранаты на дальность, в коридор. | 1 |
| 10. | Метание гранаты - на результат. | 1 |
| *Раздел 2: Кроссовая подготовка - 6 ч* | | |
| 1. | Бег по пересечённой местности. Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 2. | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 3. | Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 4. | Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| 5. | Развитие выносливости | 1 |
| 6. | Бег на результат 2000 м. | 1 |
| *Раздел 3: Баскетбол - 18 ч* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 2. | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. | 1 |
| 3. | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 |
| 4. | Нападение против зонной защиты (2х1х2). | 1 |
| 5. | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции . | 1 |
| 6. | Нападение против зонной защиты (1х3х1). Уч. игра | 1 |
| 7. | Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции | 1 |
| 8. | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. | 1 |
| 9. | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. | 1 |
| 10. | Передача мяча в стенку за 30 сек.-учет. Учебная игра. | 1 |
| 11. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |
| 12. | Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением | 1 |
| 13. | Индивидуальные действия в защите. | 1 |
| 14. | Нападение через центрового. Учебная игра | 1 |
| 15. | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра | 1 |
| 16. | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением после ловли мяча. | 1 |
| 17. | Нападение через центрового. | 1 |
| 18. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| *Раздел 4: Плавание(после начала работы бассейна) - 12 ч* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Кроль на груди. | 1 |
| 2. | 50м любым способом. Поворот «маятник». | 1 |
| 3. | Упражнения на спине в скольжении. 150 м. | 1 |
| 4. | Повороты при плавании кролем на спине. 300м кроль на спине. | 1 |
| 5. | 100 м. кролем на спине в полной координации. Эстафеты. | 1 |
| 6. | Упр. для изучения старта с тумбочки. | 1 |
| 7. | Комбинированная эстафета. | 1 |
| 8. | Стартовый прыжок с тумбочки. Игры по желанию. | 1 |
| 9. | 200 м. любым способом. Стартовый прыжок. | 1 |
| 10. | Повороты при плавании кролем на спине. | 1 |
| 11. | 100 м. на груди на время. | 1 |
| 12. | Со стартового прыжка 200 м. Игры. | 1 |
| *Раздел 5: Гимнастика - 15 ч* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 2. | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. | 1 |
| 3. | Толчком двух ног вис углом. Лазания по канату . | 1 |
| 4. | Толчком двух ног вис углом. ОРУ с мячом. | 1 |
| 5. | Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |
| 6. | Упор присев на одной ноге. | 1 |
| 7. | Лазание по канату в два приема | 1 |
| 8. | Выполнение комбинации на разновысотных брусьях. | 1 |
| 9. | Сед углом, стойка на лопатках. | 1 |
| 10. | Длинный кувырок, стойка на лопатках. | 1 |
| 11. | Стойка на руках (с помощью) | 1 |
| 12. | Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 13. | Прыжки в глубину | 1 |
| 14. | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду. | 1 |
| 15. | Опорный прыжок (учет техники) | 1 |
| *Раздел 6: Лыжная подготовка - 15 ч* | | |
| 1. | ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 2 |
| 2. | Правила соревнований. Совершенствование техники передвижения. | 1 |
| 3. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 4. | Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. | 1 |
| 5. | Выработка чувства равновесия на скользящей опоре. | 2 |
| 6. | Одновременно одношажный и двухшажный ход. | 1 |
| 7. | Развитие координационных способностей. | 2 |
| 8. | Переход с одновременного на попеременный ход. | 1 |
| 9. | Совершенствование техники ходов и спусков на лыжне по пересечённой местности. | 1 |
| 10. | Совершенствование техники спусков со склона с поворотом. | 1 |
| 11. | Подъёмы: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой | 1 |
| 12. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| *Раздел 7: Волейбол - 12 ч* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. | 1 |
| 2. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |
| 3. | Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра. | 1 |
| 4. | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |
| 5. | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. | 1 |
| 6. | Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. | 1 |
| 7. | Сочетание приёмов6 приём, передача, нападающий удар. | 1 |
| 8. | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 9. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |
| 10. | Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |
| 11. | Сочетание изученных приемов. Учебная игра. | 2 |
| *Раздел 8: Кроссовая подготовка - 4 ч* | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |
| 2. | Бег (14 мин). Развитие выносливости. | 1 |
| 3. | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |
| 4. | Бег на результат (2000 м). Опрос по теории. | 1 |
| *Раздел 9: Лёгкая атлетика - 10 ч* | | |
| 1. | Низкий старт (30 м). Челночный бег. | 1 |
| 2. | Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |
| 3. | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. | 2 |
| 4. | Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. | 1 |
| 5. | Метание гранаты из различных положений. | 1 |
| 6. | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 7. | Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. | 1 |
| 8. | Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. | 1 |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега. Приземление. | 1 |