

Северное управление министерства образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с.КАЛИНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА

к утверждению

ШМО учителей гуманитарного и
физкультурно-оздоровительного цикла

протокол № _____

от « _____ » _____ 20__ г.

Руководитель ШМО

_____ Г.А.Зайцева

ПРОВЕРЕНА

Заместитель

директора по УВР

_____ Е.В. Шишкина

« _____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора

ГБОУ СОШ с. Калиновка

_____ С.В. Субаев

Приказ № _____ - од

от « _____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)**

на уровень среднего общего образования

Срок реализации 2 года

Составитель: Славиковский Владислав Валентинович,
учитель физической культуры

Приложение к ООП СОО

Калиновка 20__ г.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 12.05.2019г.)

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010г. №1897 (ред. от 31.12.2015), зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644.

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)

4. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Калиновка.

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- 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 творческой 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 физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

- 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение 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.

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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

2. Содержание учебного предмета (204 часа)

10-11 класс (102 часа)

1 раздел

Легкая атлетика (21 час)

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

2 раздел

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади

согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

3 раздел

Лыжная подготовка (18 часов)

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

4 раздел

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол (15 часов)

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (21 час)

Прямой нападающий удар. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча
Техника выполнения передачи мяча. Прямой нападающий удар.
Учебная игра. Одиночное блокирование

5 раздел

Общефизическая подготовка (ОФП – 9 часов)

Мониторинг уровня физической подготовки. Прыжки в длину. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Челночный бег. Отжимания от пола и скамейки. 6 минутный бег. Подъем туловища за 1 минуту. Прыжки на скакалке

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс -102 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	2	3
1	Спринтерский бег-5 час. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	1
3	Бег по дистанции. Финиширование	1
4	Бег по дистанции. Беговые упражнения	1
5	Оценка бега на результат	1
6	Прыжок в длину – 3 часа Прыжок в длину способом прогнувшись	1
7	Прыжок в длину. Челночный бег	1
8	Прыжок в длину на результат	1
9	Метание мяча и гранаты – 3 час. Метание мяча на дальность	1
10	Метание гранаты из различных положений	1
11	Результат метания гранаты на дальность	1
12	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
13	Оценка результата по подтягиванию на перекладине	1

14	Висы и упоры – 9 часов Повороты в движении. Висы и толчки	1
15	Повороты в движении. Толчки. ОВР с гантелями	1
16	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Толчок двух ног вис углом	1
17	Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Подтягивание на перекладине	1
18	Повороты в движении. Комбинации на разновысотных брусьях. Подъем переворотом	1
19	Повороты в движении. Лазание по канату на скорость	1
20	Повороты в движении. Лазание по канату	1
21	Повороты в движении. Подтягивания. ОРУ с гантелями	1
22	Оценка результата по выполнению строевых упражнений и гимнастических комбинаций. Оценка лазания по канату.	1
23	Акробатические упражнения. Опорный прыжок – 9 часов Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
24	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
25	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках и руках (с помощью)	1

26	Развитие координационных способностей	1
27	Комбинации из акробатических элементов	1
28	Опорный прыжок через козла	1
29	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами	1
30	Комбинации из разученных элементов	1
31	Техника выполнения комбинации из 5 элементов	1
32	Волейбол -10 часов Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
33	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	1
34	Техника выполнения передачи мяча	1
35	Прямой нападающий удар	1
36	Прямой нападающий удар	1
37	Подача мяча	1
38	Подача мяча	1
39	Учебная игра Одиночное блокирование	1
40	Учебная игра Групповое блокирование	1
41	Учебная игра	1

42	Баскетбол -8 часов Передвижения и остановки игрока	1
43	Передача мяча различными способами	1
44	Бросок мяча в движении одной рукой	1
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
47	Штрафные броски	1
48	Штрафные броски. Зонная защита	1
49	Передача мяча в движении с сопротивлением	1
50	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
52	Результат техники попеременных и одновременных шагов	1
53	Преодоление крутых спусков	1
54	Преодоление крутых спусков	1
55	Торможение «плугом»	1
56	Коньковый ход	
57	Коньковый ход	1
58	Подъем «полуелочкой»	1
59	Игра «Гонки с выживанием»	1
60	Прохождение дистанции	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов	1
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1

64	Совершенствование техники лыжных ходов	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Прохождение дистанции	1
67	Прохождение дистанции	1
68	Волейбол -11 часов Позиционное нападение	1
69	Учебная игра	1
70	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
71	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
72	Прямой нападающий удар	1
73	Учебная игра	1
74	Учебная игра	1
75	Подача и прием мяча	1
76	Учебная игра	1
77	Групповое блокирование	1
78	Учебная игра	1
79	Баскетбол – 7 часов Сочетание приемов ведения и броска	1
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1
81	Ведение мяча. Броски	1
82	Нападение через заслон	1
83	Бросок в прыжке	1
84	Учебная игра. Штрафные броски	1
85	Тактика штрафных бросков. Учебная игра	1

86	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
87	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
88	Поднимание туловища и наклоны вперед с положения сидя	1
89	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
90	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
91	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
92	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег- 4 часа	1

	Бег 100 м. с низкого старта	
94	Бег 100 м. с низкого старта. Эстафета	1
95	Результат бега на 100м.	1
96	Прыжок в длину, метание малого меча-3 часа Прыжки в длину. Метание гранаты с 5-6 беговых шагов	1
97	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1
98	Метание гранаты с разбега	1
99	Прыжки в высоту – 4 часа Прыжок в высоту	1
100	Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку	1
101- 102	Прыжок в высоту	2

11 класс -102 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	2	3
1	Спринтерский бег-5 час. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	1
3	Бег по дистанции. Финиширование	1
4	Бег по дистанции. Беговые упражнения	1
5	Оценка бега на результат	1
6	Прыжок в длину – 3 часа Прыжок в длину способом прогнувшись	1
7	Прыжок в длину. Челночный бег	1
8	Прыжок в длину на результат	1
9	Метание мяча и гранаты – 3 час. Метание мяча на дальность	1
10	Метание гранаты из различных положений	1
11	Результат метания гранаты на дальность	1
12	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
13	Оценка результата по подтягиванию на перекладине	1

14	Висы и упоры – 9 часов Повороты в движении. Висы и толчки	1
15	Повороты в движении. Толчки. ОВР с гантелями	1
16	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Толчок двух ног вис углом	1
17	Повороты в движении.	1

	Упор присев на одной ноге. Подтягивание на перекладине	
18	Повороты в движении. Комбинации на разновысотных брусьях. Подъем переворотом	1
19	Повороты в движении. Лазание по канату на скорость	1
20	Повороты в движении. Лазание по канату	1
21	Повороты в движении. Подтягивания. ОРУ с гантелями	1
22	Оценка результата по выполнению строевых упражнений и гимнастических комбинаций. Оценка лазания по канату.	1
23	Акробатические упражнения. Опорный прыжок – 9 часов Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
24	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
25	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках и руках (с помощью)	1
26	Развитие координационных способностей	1
27	Комбинации из акробатических элементов	1
28	Опорный прыжок через козла	1
29	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами	1
30	Комбинации из разученных элементов	1
31	Техника выполнения комбинации из 5 элементов	1
32	Волейбол -10 часов Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
33	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	1
34	Техника выполнения передачи мяча	1
35	Прямой нападающий удар	1
36	Прямой нападающий удар	1
37	Подача мяча	1
38	Подача мяча	1
39	Учебная игра Одиночное блокирование	1
40	Учебная игра Групповое блокирование	1
41	Учебная игра	1

42	Баскетбол -8 часов Передвижения и остановки игрока	1
43	Передача мяча различными способами	1
44	Бросок мяча в движении одной рукой	1
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
47	Штрафные броски	1
48	Штрафные броски. Зонная защита	1
49	Передача мяча в движении с сопротивлением	1

50	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
52	Результат техники попеременных и одновременных шагов	1
53	Преодоление крутых спусков	1
54	Преодоление крутых спусков	1
55	Торможение «плугом»	1
56	Коньковый ход	
57	Коньковый ход	1
58	Подъем «полуелочкой»	1
59	Игра «Гонки с выживанием»	1
60	Прохождение дистанции	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов	1
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Прохождение дистанции	1
67	Прохождение дистанции	1
68	Волейбол -11 часов Позиционное нападение	1
69	Учебная игра	1
70	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
71	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
72	Прямой нападающий удар	1
73	Учебная игра	1
74	Учебная игра	1
75	Подача и прием мяча	1
76	Учебная игра	1
77	Групповое блокирование	1
78	Учебная игра	1
79	Баскетбол – 7 часов Сочетание приемов ведения и броска	1
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1
81	Ведение мяча. Броски	1
82	Нападение через заслон	1

83	Бросок в прыжке	1
84	Учебная игра. Штрафные броски	1
85	Тактика штрафных бросков. Учебная игра	1

86	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
87	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
88	Поднимание туловища и наклоны вперед с положения сидя	1
89	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
90	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
91	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
92	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег- 4 часа Бег 100 м. с низкого старта	1
94	Бег 100 м. с низкого старта. Эстафета	1
95	Результат бега на 100м.	1
96	Прыжок в длину, метание малого меча-3 часа Прыжки в длину. Метание гранаты с 5-6 беговых шагов	1
97	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1
98	Метание гранаты с разбега	1
99	Прыжки в высоту – 4 часа Прыжок в высоту	1
100	Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку	1
101- 102	Прыжок в высоту	2