

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура»
уровень образования: среднее общее образование
срок реализации программы: 10-11 класс

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, программы «Физическая культура» для 10-11 классов (автор В.И. Лях, М.: «Просвещение», 2021), образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ»

Учебник «Физическая культура» 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха, учебник для общеобразовательных организаций, базовый уровень. Москва, «Просвещение» 2021г. Рекомендован Министерством просвещения Российской Федерации, 6-е издание.

Планируемые результаты освоения программы 10-11 классы

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью 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, 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”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,5	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5*2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1*1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс, вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, лестных завалов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, приемов борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 классы

п/п№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I полугодие	
	Основы знаний о физической культуре	7
1	Правовые основы физической культуры и спорта.	1
2	Понятие о Физической культуре личности.	1
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплений здоровья.	1

4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1
5	Основные формы и виды физических упражнений.	1
6	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1
7	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
	Спортивные игры	20
	Баскетбол	
8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
9	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
11	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
12	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1
	Гандбол	
13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
14	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
16	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1

17	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
Волейбол		
18	Варианты техники приема и передачи мяча.	1
19	Варианты подачи мяча.	1
20	Варианты нападающего удара через сетку.	1
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
22	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1
Футбол		
23	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1
26	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.	1
27	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	1
Гимнастика с элементами акробатики		18

28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
29	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
30	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями 16 кг.(Юноши)	1
31	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.(Девушки)	1
32	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.(Юноши)	1
33	Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.(Девушки)	1
34	Прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 115-120 см.(Юноши)	1
35	Прыжок углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой.(Девушки)	1
36	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью.(Юноши)	1
37	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.(Девушки)	1
38	Упражнений на гимнастической скамейке, полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.	1
39	Лазание по канату с помощью ног на скорость.(Юноши)	1
40	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.(Девушки)	1
41	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1

42	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	1
43	Тренировка с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	1
44	Использование гимнастической стенки. Поднимание туловища.	1
45	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1
	Легкая атлетика	20
46	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Учить эстафетному бегу	1
47	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.	1
48	Бег на результат 100 м, эстафетный бег.	1
49	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.(Юноши)	1
50	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин., бег на 2000 м.(Девушки)	1
51	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
52	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
53	Учет бега на 100 м. Бег в медленном темпе 5 мин.	1
54	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега.(Юноши)	1
55	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	1
56	Равномерный бег 25 мин, бег в парах.(Юноши)	1
57	Длительный бег до 20 мин.(Девушки)	1

58	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность.	1
59	Эстафеты с использованием различных положений бега.	1
60	Челночный бег 7х3.	1
61	Прыжки на дальность с места и прыжки на точность приземления.	1
62	Виды соревнований по легкой атлетике.	1
63	Правила соревнований. Бег 7 мин.	1
64	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
65	Выполнения обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях в классе.	1
	Лыжная подготовка	17
66	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
67	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
68	Попеременный двухшажный ход.	1
69	Подъем в гору скольльзящим шагом.	1
70	Одновременные ходы.	1
71	Повороты переступанием в движении.	1
72	Техника конькового хода. Эстафеты.	1

73	Попеременные ходы.	1
74	Торможение и поворот упором.	1
75	Преодоление подъемов и препятствий.	1
76	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
77	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
78	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
79	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
80	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
81	Элементы тактики лыжных ходов.	1
82	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1
	Элементы единоборств	8
83	Приемы самостраховки.	1
84	Приемы борьбы лежа и стоя.	1
85-86	Единоборства в парах.	2
87	Учебная схватка.	1
88	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1
89	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1

90	Судейство учебной схватки.	1
	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6
91	Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья).	1
92	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	1
93	Требования современных условий жизни и производства.	1
94	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой.	1
95	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями.	1
96	История, значение, правила проведения занятий оздоровительным бегом.	1
	Спортивные игры	9
97	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
98-99	Варианты техники приема и передачи мяча.	2
100	Варианты подач.	1
101	Варианты нападающего удара через сетку.	1
102	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
103	Игра по упрощенным правилам.	1
104-105	Учебная игра в волейбол.	2