**

Государственное казённое общеобразовательное специальное

учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании методического объединения педагогов  ГКО СУВУ г. Октябрьска  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_августа\_20\_\_ г. | ПРОВЕРЕНА  заместителем директора  по учебно-воспитательной работе ГКО СУВУ г. Октябрьска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Ю. Бибинина  «\_\_\_\_»\_августа\_20\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора  ГКО СУВУ г. Октябрьска  №\_\_-од от «\_\_\_\_»\_августа\_20\_\_ г.  Директор  ГКО СУВУ г. Октябрьска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Дамм |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре, на уровне среднего общего образования

(наименование учебного предмета, уровень обучения)

10-11 классы, 102 часа

(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа ГКО СУВУ г. Октябрьска по физической культуре на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена с учетом требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России "Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" от 5 марта 2004 г. № 1089., ред. от 07.06.2017), на основе программы по физической культуре 10-11 классы (под редакцией: В. И. Ляха, предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха). – М; Просвещение.

**Данная рабочая программа реализуется на основе следующих УМК:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Наименование предмета** | **Автор** |
| 10 | Физическая культура | В. И. Лях |
| 11 | Физическая культура | В. И. Лях |

В учебном плане ГКО СУВУ г. Октябрьска на изучение учебного предмета Физическая культура на базовом уровне отводится в 10 классе – 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год, в 11 классе – 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Итого на уровне среднего общего образования – 204 часа.

Рабочая программа ГКО СУВУ г. Октябрьска по физической культуре 10-11 класс рассчитана на 204 часа на два года обучения (по 3 ч в неделю), следовательно, в рабочей программе уменьшено количество часов на 6 в отличие от авторской программы, а именно:

- в 10 классе были объединены темы занятий «Метание мяча в вертикальную цель» и «Метание мяча в горизонтальную цель».

- в 11 классе были объединены темы занятий «Игры, эстафеты» и «Преодоление препятствий».

1. **Планируемые результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты*

- 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 нём 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;

- сформированнность 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.

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, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

*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, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

*Предметные результаты*

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-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 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.

**2. Содержание учебного предмета**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

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

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

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели 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.

*Прикладная физкультурная деятельность*

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения 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 партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

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

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы 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.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, 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 приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

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

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

**3. Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения** | | |
| 1 | Правовые основы физической культуры и спорта | 1 |
| 2 | Понятие о физической культуре личности | 1 |
| 3 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 |
| 4 | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | 1 |
| 5 | Основные формы и виды физических упражнений | 1 |
| 6 | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями | 1 |
| 7 | Адаптивная физическая культура | 1 |
| 8 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | 1 |
| 9 | Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью | 1 |
| 10 | Основы организации двигательного режима | 1 |
| 11 | Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | 1 |
| 12 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов | 1 |
| 13 | Способы регулирования массы тела человека | 1 |
| 14 | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | 1 |
| 15 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | 1 |
| 16 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | 1 |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | |
| *Легкая атлетика* | | |
| 17 | Правила ТБ на занятиях легкой атлетики | 1 |
| 18 | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |
| 19 | Эстафетный бег | 1 |
| 20 | Совершенствование техники длительного бега | 1 |
| 21 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 22 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 |
| 23 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели | 1 |
| 24 | Метание в горизонтальные и вертикальные цели | 1 |
| 25 | Метание различных снарядов на дальность с разбега | 1 |
| 26 | Упражнения для развития скоростных способностей | **2** |
| 27 | Упражнения для развития координационных способностей | **2** |
| *Гимнастика* | | |
| 28 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой | 1 |
| 29 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |
| 30 | Освоение и совершенствование висов и упоров | **2** |
| 31 | Освоение и совершенствование опорных прыжков | **2** |
| 32 | Освоение и усовершенствование акробатических упражнений | **2** |
| 33 | Развитие физических способностей | **1** |
| *Баскетбол* | | |
| 34 | Правила ТБ на занятиях баскетболом. | 1 |
| 35 | Совершенствование техники передвижений. Способы перемещения | 1 |
| 36 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача одной рукой снизу | 1 |
| 37 | Передача мяча одной рукой сбоку | 1 |
| 38 | Совершенствование техники ведения мяча. Приемы обыгрывания защитника | 1 |
| 39 | Перевод мяча перед собой | 1 |
| 40 | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. | 1 |
| 41 | Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния | 1 |
| 42 | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы | 1 |
| 43 | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы | 1 |
| 44 | Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. | 1 |
| 45 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 46 | Совершенствование тактики игры | 1 |
| 47 | Развитие физических способностей | 1 |
| *Лыжная подготовка* | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 49 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. | 1 |
| 50 | Переход с прокатом | 1 |
| 51 | Переход с неоконченным толчком одной палкой | 1 |
| 52 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах | 1 |
| 53 | Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону | 1 |
| 54 | Перепрыгивание в сторону. | 1 |
| 55 | Подъемы средней протяженности | 1 |
| 56 | Длинные подъемы | 1 |
| *Волейбол* | | |
| 57 | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом | 1 |
| 58 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча снизу (сверху) двумя руками с падением-перекатом на спину | 1 |
| 59 | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину | 1 |
| 60 | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 62 | Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача мяча | 1 |
| 63 | Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар | 1 |
| 64 | Нападающий удар с переводом | 1 |
| 65 | Нападающий удар с поворотом туловища | 1 |
| 66 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой) | 1 |
| 67 | Совершенствование техники защитных действий. Блокирование | 1 |
| 68 | Индивидуальное блокирование | 1 |
| 69 | Групповое блокирование | 1 |
| 70 | Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 |
| 71 | Групповые тактические действия в нападении | 1 |
| 72 | Командные тактические действия в нападении | 1 |
| 73 | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |
| 74 | Групповые тактические действия в защите | 1 |
| 75 | Командные тактические действия в защите | 1 |
| *Футбол* | | |
| 76 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 77 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Резаные удары | 1 |
| 78 | Удар по мячу серединой лба | 1 |
| 79 | Удар боковой частью лба | 1 |
| 80 | Удар по мячу серединой лба в прыжке | 1 |
| 81 | Удар головой с разбега | 1 |
| 82 | Остановка катящегося мяча с подошвой | 1 |
| 83 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 84 | Остановка мяча грудью | 1 |
| 85 | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
| 86 | Совершенствование техники защитных действий | 1 |
| 87 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 89 | Совершенствование тактики игры | 1 |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | |
| 90 | Как правильно тренироваться | 1 |
| 91 | Утренняя гимнастика | 1 |
| 92 | Простейшие приемы самомассажа | 1 |
| 93 | Совершенствуйте координационные способности | 1 |
| 94 | Атлетическая гимнастика для юношей | 1 |
| 95 | Оздоровительный бег | 1 |
| 96 | Дартс | 1 |
| 97 | Аэробика | 1 |
| 98 | Туризм | 1 |
|  | **Всего:** | 102 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения** | | |
| 1 | Правовые основы физической культуры и спорта | 1 |
| 2 | Понятие о физической культуре личности | 1 |
| 3 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 |
| 4 | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | 1 |
| 5 | Основные формы и виды физических упражнений | 1 |
| 6 | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями | 1 |
| 7 | Адаптивная физическая культура | 1 |
| 8 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | 1 |
| 9 | Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью | 1 |
| 10 | Основы организации двигательного режима | 1 |
| 11 | Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | 1 |
| 12 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов | 1 |
| 13 | Способы регулирования массы тела человека | 1 |
| 14 | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | 1 |
| 15 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | 1 |
| 16 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | 1 |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | |
| *Легкая атлетика* | | |
| 17 | Правила ТБ на занятиях легкой атлетики | 1 |
| 18 | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |
| 19 | Эстафетный бег | 1 |
| 20 | Совершенствование техники длительного бега | 1 |
| 21 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 22 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 |
| 23 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели | 1 |
| 24 | Метание в горизонтальные и вертикальные цели | 1 |
| 25 | Метание различных снарядов на дальность с разбега | 1 |
| 26 | Упражнения для развития скоростных способностей | **2** |
| 27 | Упражнения для развития координационных способностей | **2** |
| *Гимнастика* | | |
| 28 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой | 1 |
| 29 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |
| 30 | Освоение и совершенствование висов и упоров | **2** |
| 31 | Освоение и совершенствование опорных прыжков | **2** |
| 32 | Освоение и усовершенствование акробатических упражнений | **2** |
| 33 | Развитие физических способностей | **1** |
| *Баскетбол* | | |
| 34 | Правила ТБ на занятиях баскетболом. | 1 |
| 35 | Совершенствование техники передвижений. Способы перемещения | 1 |
| 36 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача одной рукой снизу | 1 |
| 37 | Передача мяча одной рукой сбоку | 1 |
| 38 | Совершенствование техники ведения мяча. Приемы обыгрывания защитника | 1 |
| 39 | Перевод мяча перед собой | 1 |
| 40 | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. | 1 |
| 41 | Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния | 1 |
| 42 | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы | 1 |
| 43 | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы | 1 |
| 44 | Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. | 1 |
| 45 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 46 | Совершенствование тактики игры | 1 |
| 47 | Развитие физических способностей | 1 |
| *Лыжная подготовка* | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 49 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. | 1 |
| 50 | Переход с прокатом | 1 |
| 51 | Переход с неоконченным толчком одной палкой | 1 |
| 52 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах | 1 |
| 53 | Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону | 1 |
| 54 | Перепрыгивание в сторону. | 1 |
| 55 | Подъемы средней протяженности | 1 |
| 56 | Длинные подъемы | 1 |
| *Волейбол* | | |
| 57 | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом | 1 |
| 58 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча снизу (сверху) двумя руками с падением-перекатом на спину | 1 |
| 59 | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину | 1 |
| 60 | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 62 | Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача мяча | 1 |
| 63 | Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар | 1 |
| 64 | Нападающий удар с переводом | 1 |
| 65 | Нападающий удар с поворотом туловища | 1 |
| 66 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой) | 1 |
| 67 | Совершенствование техники защитных действий. Блокирование | 1 |
| 68 | Индивидуальное блокирование | 1 |
| 69 | Групповое блокирование | 1 |
| 70 | Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 |
| 71 | Групповые тактические действия в нападении | 1 |
| 72 | Командные тактические действия в нападении | 1 |
| 73 | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |
| 74 | Групповые тактические действия в защите | 1 |
| 75 | Командные тактические действия в защите | 1 |
| *Футбол* | | |
| 76 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 77 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Резаные удары | 1 |
| 78 | Удар по мячу серединой лба | 1 |
| 79 | Удар боковой частью лба | 1 |
| 80 | Удар по мячу серединой лба в прыжке | 1 |
| 81 | Удар головой с разбега | 1 |
| 82 | Остановка катящегося мяча с подошвой | 1 |
| 83 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 84 | Остановка мяча грудью | 1 |
| 85 | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
| 86 | Совершенствование техники защитных действий | 1 |
| 87 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 89 | Совершенствование тактики игры | 1 |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | |
| 90 | Как правильно тренироваться | 1 |
| 91 | Утренняя гимнастика | 1 |
| 92 | Простейшие приемы самомассажа | 1 |
| 93 | Совершенствуйте координационные способности | 1 |
| 94 | Атлетическая гимнастика для юношей | 1 |
| 95 | Оздоровительный бег | 1 |
| 96 | Дартс | 1 |
| 97 | Аэробика | 1 |
| 98 | Туризм | 1 |
|  | **Всего:** | 102 |