

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26**

«Согласовано»

Руководитель ШМО


Коноплёва М.Ф.

Протокол № 1 от «30» августа 2016 года

«Утверждено»

И.о. директора школы


Блинова О.В.

Приказ № 110-д от «01» сентября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
10-11 класс**

Составитель:
Есаулков А.А., учитель
физической культуры, первая
квалификационная категория;

**2016-2017 учебный год
г.Волчанск**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов базовый уровень разработана на основе следующих документов:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089. (ред. от 31.01.2012)

2. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253;

3. Федерального базисного учебного плана для основного общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004г. № 1312).

4. Образовательной программы основного общего и среднего общего образования МАОУ СОШ №26, утвержденной приказом от 01.09.2016г. №109-д.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры на уровне основного общего образования отводится не менее **210** учебных часов:

10 класс: 105 часов, из расчета 3 часа в неделю;

11 класс: 105 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. 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.

Цели изучения физической культуры

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 ориентации;

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

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и

физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Список литературы

- Лях В.И., Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Лях В.И., Заданевич А.А. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006;
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Б.И. Мишин.- М.: АСТРЕЛЬ, 2003.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика. - 12 ч</i>			
1-2	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Слагаемые здорового образа жизни.	2	
3-4	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника спринтерского бега.	2	
5-6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Техника длительного бега.	2	
7-8	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	
9-12	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Метание мяча.	4	
<i>Раздел 2: Баскетбол. - 19 ч</i>			
13-14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Индивидуальная подготовка и требования безопасности при игре в баскетбол. Передвижения, остановка, повороты.	2	
15-19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Ведение мяча.	5	
20-22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Ловля и передача мяча.	3	
23-26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Бросок мяча.	4	

27-31	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Учебная игра. Тактические действия в защите, нападении.	5	
<i>Раздел 3: Гимнастика. - 17 ч</i>			
32	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Гимнастика.	1	
33-37	История становления гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Художественная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	5	
38-40	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	3	
41-43	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения в равновесии.	3	
44-46	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Опорные прыжки.	3	
47-48	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	2	
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка. - 15 ч</i>			
49	Особенности соревновательной деятельности, индивидуальная подготовка и требования безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
50-51	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Попеременные ходы.</i>	2	
52-53	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Подъём в горку.</i>	2	
54-55	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Одновременные ходы.</i>	2	

56-57	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижения на лыжах. <i>Спуск с горки. Торможение, повороты.</i>	2	
58-59	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижения на лыжах. <i>Коньковый ход.</i>	2	
60-61	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижения на лыжах. <i>Переход с хода на ход.</i>	2	
62-63	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижения на лыжах. <i>Прохождение дистанции на время.</i>	2	
Раздел 5: Плавание - 2 ч			
64-65	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теоретические аспекты).	2	
Раздел 6: Волейбол. - 19 ч			
66	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Индивидуальная подготовка и требования безопасности при игре в волейбол. История волейбола. Основные приемы игры.	1	
67-68	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Передвижения, остановки, повороты.</i>	2	
69-72	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Приём мяча снизу.</i>	4	
73-76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Передача мяча сверху.</i>	4	
77-78	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Подача мяча.</i>	2	
79-80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Нападающий удар.</i>	2	
81-84	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра. Оценка техники выполнения изученных приемов.	4	
Раздел 7: Футбол. Мини-футбол. Национальные виды спорта - 7 ч			

85-89	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, мини-футболе.	5	
90-91	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта, городки).	2	
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика. - 14 ч</i>			
92-93	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладная физическая подготовка.	2	
94-95	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2	
96-97	Страховка. Полосы препятствий	2	
98-99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2	
100-101	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	2	
102-103	Совершенствование техники в беге на средние и длинные дистанции.	2	
104-105	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.	2	

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика. - 12 ч</i>			
1-2	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Совершенствование техники бега на 60 метров.	2	
3-4	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне». Техника спринтерского бега.	2	
5-6	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.	2	

7-8	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2	
9-10	Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Метание гранаты.	2	
11-12	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Прикладная физическая подготовка Страховка. Полосы препятствий.	2	
<i>Раздел 2: Баскетбол. - 19 ч</i>			
13-14	Оздоровительные системы физического воспитания. История баскетбола. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Индивидуальная подготовка и требования безопасности при игре в баскетбол. Передвижения, остановка, повороты.	2	
15-19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Ведение мяча.	5	
20-22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Ловля и передача мяча.	3	
23-26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Бросок мяча.	4	
27-31	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Учебная игра. Тактические действия в защите, нападении.	5	
<i>Раздел 3: Гимнастика. - 17 ч</i>			
32	Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуальная подготовка и требования безопасности во время занятий гимнастикой.	1	
33-35	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	3	
36-37	Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
38-40	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	3	
41-42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Подъем переворотом, вис. Стойка на руках, стойка на голове.	2	
43	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Лазание по канату.	1	

44-46	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	3	
47-48	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	2	
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка. - 15 ч</i>			
49	Особенности соревновательной деятельности, индивидуальная подготовка и требования безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
50-51	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Попеременные ходы.</i>	2	
52-53	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Подъём в горку.</i>	2	
54-55	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Попеременный двушажный ход.</i>	2	
56-57	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Темповая тренировка. Одновременный одношажный ход.</i>	2	
58-59	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Сочетание ходов, спуски со склонов. Подъём в гору, спуск, торможение.</i>	2	
60-61	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Преодоление уступа и выступа.</i>	2	
62-63	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники передвижениях на лыжах. <i>Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции на время.</i>	2	
<i>Раздел 5: Плавание - 2 ч</i>			

64-65	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теоретические аспекты).	2	
<i>Раздел 6: Волейбол. - 19ч</i>			
66	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Индивидуальная подготовка и требования безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры.	1	
67-68	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Передача мяча в парах. Передачи назад за голову. Нанедающий удар.</i>	2	
69-72	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Верхняя прямая подача. Прием подачи. Тактические действия во время игры.</i>	4	
73-76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Передачи в зонах 6-3-4, 6-3-2, и далее через сетку.</i>	4	
77-78	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.</i>	2	
79-80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. <i>Нанедающий удар.</i>	2	
81-84	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра. Оценка техники выполнения изученных приемов.	4	
<i>Раздел 7: Футбол. Мини-футбол. Национальные виды спорта - 7 ч</i>			
85-89	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, мини-футболе.	5	
90-91	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта, городки).	2	
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика. - 13 ч</i>			
92-93	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладная физическая подготовка.	2	
94-95	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2	
96-97	Страховка. Полосы препятствий	2	
98-99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2	
100-101	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	2	
102-103	Совершенствование техники в беге на средние и длинные дистанции.	2	

104-105	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.	1	
---------	--	---	--