

Приложение 3.8  
к ООП СОО (ФК ГОС)  
МБОУ СОШ №12  
(новая редакция), утвержденной  
приказом от 30.08.2019 г. №143-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
10 – 11 КЛАССЫ

### *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.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

### *Содержание учебного предмета*

#### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

*Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы*

**10 класс (102 ч)**

№	Содержание программы учебного курса 10 класс	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
1.2	Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение	1
	<i>Физическая культура человека</i>	
1.3	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1
1.4	Адаптивная физическая культура	1
2	Лёгкая атлетика.	26
2.1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.2	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
2.3	Низкий старт 60м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
2.4	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Основы правильной техники их выполнения.	1
2.5	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
2.6	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
2.8	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
2.9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.10	Совершенствование прыжка в длину на максимальный результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.11	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды. Биохимическая основа метания	1
2.12	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.13	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). ОРУ. Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.	1
2.14	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Роль и значение физической культуры в развитии общества	1

2.15	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4X100	1
2.16	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.17	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1
2.18	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1
2.19	Бег 17 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Цели и принципы современного олимпийского движения	1
2.20	Бег 17 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
2.21	Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий.	1
2.22	Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий. Работа системы дыхания при длительном беге	1
2.23	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Правила личной гигиены	1
2.24	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе . Развитие выносливости. Тест на гибкость	1
2.25	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Сгибание , разгибание рук, туловища	1
2.26	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	1
	<b>Спортивные игры.</b>	48
3	Баскетбол	24
3.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игроков.	1
3.2	Передачи мяча различными способами на месте. История отечественного спорта.	1
3.3	Передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах в тройках.	1
3.4	Бросок мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
3.5	Бросок мяча в прыжке с ближней дистанции.	1
3.6	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
3.7	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней и ближней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1
3.8	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
3.9	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
3.10	Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1
3.11	Освоение индивидуальной техники защиты. Правила баскетбола	1
3.12	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
3.13	Закрепление индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Игра по правилам.	1

3.14	Быстрый прорыв. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Развитие скоростных качеств.	1
3.15	Нападение против зонной защиты.	1
3.16	Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
3.17	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1
3.18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
3.19	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
3.20	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
3.21	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	1
3.22	Освоение тактики игры и развитие координационных способностей.	1
3.23	Закрепление техники владения мячом и тактики игры.	1
3.24	Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
4	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	8
4.1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	1
4.2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Повороты в движении. <i>мальчики</i> Подъём разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис углом. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
4.3	ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <i>мальчики</i> Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис углом. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
4.4	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <i>мальчики</i> Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость.	1

	<p>Подтягивание на перекладине. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p>	
4.5	<p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. <u>Девочки</u> Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p>	1
4.6	<p>ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	1
4.7	<p><u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	1
4.8	<p><u>мальчики</u> Выполнение комбинации. Прыжок через козла <u>Девочки</u> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	1
5	<b>Лыжная подготовка</b>	16
5.1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	1
5.2	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	1
5.3	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	1
5.4	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Развитие специальной выносливости.	1
5.5	Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.	1

5.6	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	1
5.7	Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	1
5.8	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1
5.9	Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости	1
5.10	Спуски, подъемы, повороты.	1
5.11	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.	1
5.12	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	1
5.13	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1
5.14	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	1
5.15	Выполнение перехода со свободным движением рук.	1
5.16	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	1
6	<b>Волейбол</b>	24
6.1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками.	1
6.2	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.3	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	1
6.4	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.5	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в движении.	1
6.6	Верхняя прямая подача Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие психических процессов.	1
6.7	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Правила игры в волейболе.	1
6.8	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1
6.9	Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Игра по правилам волейбола	1
6.10	Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками.	1
6.11	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.12	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
6.13	Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар.	1
6.14	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

6.15	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1
6.16	Прием мяча отраженного от сетки. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств.	1
6.17	Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.18	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.19	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1
6.20	Блокирование мяча. Нападающий удар с различной дистанции	1
6.21	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.	1
6.22	Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.23	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
6.24	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра	1

### **11 класс (102 ч.)**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>Знание о физической культуре</b>	4
1.1	Основные законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
1.2	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1
	<b>Физическая культура человека</b>	
1.3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
1.4	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1
2	<i>Легкая атлетика</i>	26
2.1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2.2	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	
2.3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	
2.4	Высокий старт 60 м. Бег по дистанции (30-40 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	
2.5	Высокий старт 60 м. Бег по дистанции (30-40 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях	

	бегом.	
2.6	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.	
2.7	Правила ТБ при прыжках. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Челночный бег.	
2.8	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	
2.9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	
2.10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
2.11	Метание гранаты с места. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	
2.12	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
2.13	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	
2.14	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрос по теории.	
2.15	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4X100	
2.16	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	
2.17	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
2.18	Бег 25 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
2.19	Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м (3-4 X 200-400м)	
2.20	Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м (1-2 X 800-1000м)	
2.21	Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный) до 25 мин. Развитие выносливости.	
2.22	Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный) до 35 мин. Развитие выносливости.	
2.23	Преодоление полосы препятствий. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	
2.24	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Совершенствование организаторских способностей.	
2.25	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	
2.26	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Опрос по теории.	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>48</b>
3	Баскетбол	<b>24</b>
3.1	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки игрока.	1

3.2	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Развитие координационных способностей.	1
3.3	Действия против игрока без мяча и с мячом. Влияние образа жизни на состояние здоровья.	1
3.4	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
3.5	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1
3.6	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
3.7	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении.	1
3.8	Бросок двумя руками от головы с ближней дистанции с сопротивлением.	1
3.9	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	1
3.10	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1
3.11	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
3.12	Остановка прыжком и бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
3.13	Остановка прыжком и бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1
3.14	Зонная защита. Развитие координационных способностей	1
3.15	Совершенствование техники штрафного броска.	1
3.16	Закрепление индивидуальной техники защиты. Правила баскетбола	1
3.17	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
3.18	Закрепление индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Игра по правилам.	1
3.19	Быстрый прорыв. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Развитие скоростных качеств.	1
3.20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
3.21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
3.22	Освоение тактики игры и развитие координационных способностей.	1
3.23	Закрепление техники владения мячом и тактики игры.	1
3.24	Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
4	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>
4.1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах.	1
4.2	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.3	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.4	Прием мяча снизу двумя руками. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	1
4.5	Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие психических процессов.	1

4.6	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча сверху двумя руками. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1
4.7	Верхняя прямая подача. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в волейболе.	1
4.8	Верхняя передача мяча двумя руками, спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками.	1
4.9	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.10	Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
4.11	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.12	Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение из 3 зоны.	1
4.13	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.14	Прием мяча отраженного от сетки. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.15	Верхняя передача мяча двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.16	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра по правилам волейбола.	1
4.17	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.	1
4.18	Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.19	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Правила волейбола.	1
4.20	Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.21	Игровые задания. Тактика свободного нападения. Освоение тактики игры.	1
4.22	Верхняя подача. Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра.	1
4.23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и терминология.	1
4.24	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
5	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>8</b>
5.1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u>	1

	Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	
5.2	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.</p>	1
5.3	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p>	1
5.4	<p><u>мальчики</u></p> <p>Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Повторение упражнений на гимнастическом бревне. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p>	1
5.5	<p>ОРУ с предметами.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	1
5.6	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	1
5.7	<p><u>мальчики</u></p> <p>Выполнение комбинации. Прыжок через коня.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы</p>	1

	биомеханики гимнастических упражнений	
5.8	Комплекс суставной гимнастики. Строевая подготовка повороты в движении <i>мальчики</i> Совершенствование комбинаций из ранее выученных элементов акробатики. <i>Девочки</i> Совершенствование комбинаций из ранее выученных элементов акробатики.	1
6	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>
6.1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге.	1
6.2	Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	1
6.3	Классический ход на различном рельефе местности. Развитие выносливости.	1
6.4	Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Самоконтроль	1
6.5	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	1
6.6	Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.	1
6.7	Передвижение попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	1
6.8	Передвижение попеременным одновременным ходом на разной скорости.	1
6.9	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	1
6.10	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	1
6.11	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности	1
6.12	Коньковый ход. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1
6.13	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	1
6.14	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона.	1
6.15	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.	1
6.16	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	1