

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6» города Когалыма

**Пункт 2.2. Основной образовательной  
программы среднего общего  
образования**

(в соответствии с федеральным  
государственным образовательным стандартом  
среднего общего образования, утвержденным  
приказом Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об  
утверждении федерального государственного  
образовательного стандарта среднего общего  
образования»), утвержденной приказом  
МАОУ «Средняя школа №6» от 31.08.2023 № 451

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предметная область: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет:

10-11 классы

(базовый уровень)

## Планируемые результаты

### Личностные, метапредметные и предметные результаты

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** выпускников старшей школы, формируемые при изучении физической культуры на базовом уровне:

- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность, а также умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;
- формирование социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание;
- 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;
- 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).

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.

**Метапредметные результаты** изучения физической культуры в старшей школе проявляются в:

- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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.
- 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.

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**

#### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

#### ***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;

- выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

### **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. Прикладная

физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега. Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат. Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров. Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись». Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало - и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). Прохождение дистанции до 5 км.

### **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку. Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

## Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

### Тематическое планирование 10 класс (102 часа)

| №  | Тема раздела                  | Тема   |
|----|-------------------------------|--|
| 1  | Легкая атлетика               | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой  |
| 2  |                               | Стартовый разгон. Бег по дистанции   |
| 3  |                               | Низкий старт. Зачет норматива 30 метров  |
| 4  |                               | Эстафетный бег. Метание набивного мяча из положения сидя.  |
| 5  |                               | Зачет норматива 60 метров. Прыжки в высоту.  |
| 6  |                               | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места |
| 7  |                               | Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега  |
| 8  |                               | Прыжок в длину на результат. Зачет норматива прыжок в длину  |
| 9  |                               | Метание мяча с места и с разбега на дальность  |
| 10 |                               | Совершенствование техники метание мяча с места и с разбега на дальность  |
| 11 |                               | Бег на средние дистанции (2000м)   |
| 12 |                               | Зачет норматива 1000 м   |
| 13 |                               | Зачетный урок. Измерение показателей рост, вес, ЖЗЛ, сила рук, задержка дыхания, подъем туловища за 1 минуту         |
| 14 | Спортивные игры.<br>Баскетбол | Беседа по технике безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра      |
| 15 |                               | Вырывание и выбивание мяча. Ведение «змейкой». Броски после ведения и остановки шагом.                               |
| 16 |                               | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра   |
| 17 |                               | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра  |
| 18 |                               | Техническая подготовка баскетболиста. Групповые действия игроков в нападении. Теоретические сведения.                |
| 19 |                               | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 20 |  | Техническая подготовка баскетболиста. Групповые действия игроков в нападении и защите. «Стритбол».        |  |
| 21 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра  |  |
| 22 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра   |  |
| 23 |  | Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра  |  |
| 24 |  | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра   |  |
| 25 |  | Штрафной бросок. Учебная игра   |  |
| 26 |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4                                       |  |
| 27 |  | Соединения из ранее изученных соединений основ техники владения мячом. Учебная игра.                      |  |
| 28 | Гимнастика                                     | Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики                            |  |
| 29 |  | Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад)                    |  |
| 30 |  | Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд)              |  |
| 31 |  | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты            |  |
| 32 |  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение                                 |  |
| 33 |  | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Круговая тренировка. Теоретические сведения.            |  |
| 34 |  | Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа.                                 |  |
| 35 |  | Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь)                  |  |
| 36 |  | Опорный прыжок  |  |
| 37 |  | Опорный прыжок  |  |
| 38 |  | Круговая тренировка. Подтягивание из вися на высокой перекладине.   |  |
| 39 |  | Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии   |  |
| 40 |  | Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки» |  |
| 41 |  | ТБ во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы.  |  |
| 42 |  | Упражнения на снарядах. Упражнения со свободными отягощениями.  |  |
| 43 |  | Упражнения на снарядах. Техника жима штанги с груди лежа.   |  |
| 44 |  | Упражнения на снарядах. Техника жима штанги с груди лежа.   |  |
| 45 |  | Гимнастическая полоса препятствий   |  |
| 46 |  | Спортивные игры.<br>Волейбол  | Стойки и передвижения игрока                                       |
| 47 |  |   | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра |
| 48 | Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра |   |  |

|    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 49 |                               | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра                 |
| 50 | Лыжная подготовка             | Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке                       |
| 51 |                               | Техника одновременного и попеременного двухшажного хода                            |
| 52 |                               | Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью                                    |
| 53 |                               | Техника выполнения одновременного двухшажного хода                                 |
| 54 |                               | Обучение переходам с одного хода на другой ход                                     |
| 55 |                               | Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м                           |
| 56 |                               | Оценить технику попеременного двухшажного хода                                     |
| 57 |                               | Попеременный четырехшажный ход   |
| 58 |                               | Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой                           |
| 59 |                               | Торможение и поворот «Плугом».   |
| 60 |                               | Соревнование на дистанции 1 км   |
| 61 |                               | Попеременный четырехшажный ход   |
| 62 |                               | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                                    |
| 63 |                               | Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами                               |
| 64 |                               | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой |
| 65 |                               | Оценка техники попеременного четырехшажного хода                                   |
| 66 |                               | Техника торможения и повороты на склоне изученными способами                       |
| 67 | Прохождение дистанции до 5 км |  |
| 68 | Спортивные игры.<br>Волейбол  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра                 |
| 69 |                               | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра                              |
| 70 |                               | Передача мяча в прыжке через сетку. Нападающий удар                                |
| 71 |                               | Верхняя передача и нижний приём во встречных колоннах. Нападающий удар.            |
| 72 |                               | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра                              |
| 73 |                               | Оценка техники нижней прямой подачи  |
| 74 |                               | Игра в нападении через третью зону   |
| 75 |                               | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра  |
| 76 |                               | Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра                                    |
| 77 |                               | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.               |
| 78 |                               | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра                              |
| 79 |                               | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра                              |
| 80 |                               | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра                 |
| 81 | Спортивные игры.<br>Баскетбол | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра              |
| 82 |                               | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра              |
| 83 |                               | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра                          |
| 84 |                               | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра                          |
| 85 |                               | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая                                     |



|     |                 |  |
|-----|-----------------|--|
|     |                 | восьмерка  |
| 86  |                 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка   |
| 87  |                 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра  |
| 88  |                 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра  |
| 89  |                 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки  |
| 90  |                 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки  |
| 91  |                 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра   |
| 92  |                 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра   |
| 93  |                 | Двусторонняя игра в баскетбол  |
| 94  |                 | Двусторонняя игра в баскетбол  |
| 95  | Легкая атлетика | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 - 13 беговых шагов (отталкивание, переход планки). Метание мяча на дальность с разбега |
| 96  |                 | Прыжок в высоту (приземление). Метания гранаты на дальность с разбега.   |
| 97  |                 | Прыжок в высоту (приземление). Метания гранаты на дальность с разбега  |
| 98  |                 | Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега  |
| 99  |                 | Зачет норматива прыжок в длину.  |
| 100 |                 | Зачет норматива на дистанции – 1000м   |
| 101 |                 | Бег на дистанцию 2000м на результат  |
| 102 |                 | Зачет норматива 30, 60 м с низкого старта. Итоговый урок   |

### Тематическое планирование 11 класс (102 часа)

| № | Тема раздела    | Тема  |
|---|-----------------|---|
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по Технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Техника низкого старта. Стартовый разгон.<br>Бег отрезки 30-90 метров. |
| 2 |                 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.   |
| 3 |                 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.<br>Тестирование - бег 30м.   |
| 4 |                 | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Челночный бег 3x10.   |
| 5 |                 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.<br>Тестирование 100 м.   |
| 6 |                 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.   |
| 7 |                 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Тестирование прыжок в длину с места.  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 8  |   | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.                                 |
| 9  |   | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.  |
| 10 |   | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление. Тестирование.  |
| 11 |   | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.  |
| 12 |   | Метание гранаты с 3-5 бросковых шагов на дальность.(700 г.)  |
| 13 |   | Метание гранаты с 3-5 бросковых шагов на дальность.(700 г.)  |
| 14 |   | Метание гранаты с 3-5 бросковых шагов на дальность.(700 г.)  |
| 15 |   | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Тестирование бег на 3000м.   |
| 16 | Спортивные игры<br>Волейбол                 | Совершенствование. Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по Технике Безопасности на уроках спортивных игр.                            |
| 17 |   | Совершенствование. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед.  |
| 18 |   | Совершенствование. Передача мяча сверху двумя руками.  |
| 19 |   | Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.  |
| 20 |   | Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.  |
| 21 |   | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.   |
| 22 |   | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.   |
| 23 |   | Прием мяча снизу двумя руками.   |
| 24 |   | Прием мяча снизу двумя руками.   |
| 25 |   | Нижняя прямая подача мяча.   |
| 26 |   | Нижняя прямая подача мяча.   |
| 27 |   | Подача мяча в парах на точность.   |
| 28 |   | Подача мяча в парах на точность.   |
| 29 |   | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.   |
| 30 |   | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.   |
| 31 |   | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  |
| 32 |   | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  |
| 33 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |  |
| 34 | Гимнастика                                  | Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Развитие силы. Инструктаж по Техника Безопасности на уроках гимнастики. |
| 35 |   | Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание.  |
| 36 |   | Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание.  |
| 37 |   | Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание.  |
| 38 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 39 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 40 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 41 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 42 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 43 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 44 |   | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  |
| 45 |   | Акробатические элементы. Развивать физические  |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | способности.  |
| 46 |   | Акробатические элементы. Развивать физические способности.  |
| 47 |   | Акробатические элементы. Развивать физические способности.  |
| 48 |   | Акробатические элементы. Развивать физические способности.  |
| 49 |   | Акробатические элементы. Развивать физические способности.  |
| 50 |   | Акробатические элементы. Развивать физические способности.  |
| 51 |   | Акробатические элементы. Развивать физические способности.  |
| 52 | Лыжная подготовка                                 | Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке.<br>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |
| 53 |   | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.   |
| 54 |   | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.  |
| 55 |   | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».  |
| 56 |   | Совершенствование ходьбы на лыжах.  |
| 57 |   | Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг.  |
| 58 |   | Техника спусков.  |
| 59 |   | Прохождение дистанции 1 км .  |
| 60 |   | Виды торможения и поворотов при спуске.   |
| 61 |   | Подъем и торможение.  |
| 62 |   | Техника лыжных ходов.   |
| 63 |   | Поворот «упором». Техника лыжных ходов.   |
| 64 |   | Поворот «упором».   |
| 65 |   | Совершенствование поворотов на лыжах.   |
| 66 |   | Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «упором».   |
| 67 |   | Повороты переступанием.   |
| 68 |   | Чередование ранее изученных ходов.  |
| 69 |   | Прохождение дистанции 1500 м.   |
| 70 |   | Спортивные игры<br>Баскетбол  |
| 71 | Передачи мяча различными способами на месте.      |   |
| 72 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.      |   |
| 73 | Быстрый прорыв<br>(2 × 1).                        |   |
| 74 | Передачи мяча различными способами на месте.      |   |
| 75 | Передачи мяча различными способами в движении.    |   |
| 76 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. |   |
| 77 | Зонная защита<br>(2 × 3).                         |   |
| 78 | Ведение мяча в движении с изменением скорости и   |   |

|     |                 |   |
|-----|-----------------|---|
|     |                 | направления   |
| 79  |                 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.   |
| 80  |                 | Контроль броска мяча со средней дистанции.<br>Оценка техники выполнения упражнений.                             |
| 81  |                 | Передачи мяча в движении с сопротивлением.  |
| 82  |                 | Ведение мяча с сопротивлением.  |
| 83  |                 | Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ).                              |
| 84  |                 | Штрафной бросок   |
| 85  |                 | Контроль ведения мяча.<br>Оценка техники выполнения упражнений.   |
| 86  |                 | Финты   |
| 87  |                 | Сочетание приемов: ведение, бросок.   |
| 88  |                 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.   |
| 89  |                 | Нападение через заслон.   |
| 90  |                 | Контроль сочетания приема: ведение, бросок.<br>Оценка техники выполнения упражнений.                            |
| 91  |                 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  |
| 92  |                 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.  |
| 93  |                 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  |
| 94  |                 | Игровые задания: 2:1, 3:1, 2:2.   |
| 95  |                 | Игровые задания: 2:1, 3:1, 2:2.   |
| 96  |                 | Развитие выносливости. Круговая тренировка.   |
| 97  | Легкая атлетика | Инструктаж по Т.Б. при проведении уроков по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.                        |
| 98  |                 | Техника низкого старта. Финиширование. Тестирование бег 100м.   |
| 99  |                 | 6-ый бег. Бег с изменением частоты и длины шагов. Бег на результат (100м).                                      |
| 100 |                 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Эстафетный бег (круговая эстафета).                |
| 101 |                 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Эстафетный бег (круговая эстафета).                |
| 102 |                 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Эстафетный бег (круговая эстафета). Итоговый урок. |