

Приложение к ООП СОО

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 классов  
на 2023-2024 учебный год

Калининград 2023



## **Планируемые результаты Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 класса направлена на достижение учащимися личностных, предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Предметные результаты** В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о

положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами,

- знания 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, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

## **Содержание учебного предмета.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В содержание программного материала включен *этно-культурный компонент* (до 10 % от учебного времени). Этно-культурный компонент реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы

**Тематическое планирование. 2 учебных часа в неделю.**

**Всего: 68 учебных часов**

**10 класс**

| № | Тема урока   | Кол-во уроков | Домашнее задание |
|---|--|---------------|------------------|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств            | 1             | Комплекс упр     |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств                        | 2             | Комплекс упр     |
| 3 | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей   | 1             | Комплекс упр     |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей                      | 2             | Комплекс упр     |
| 5 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1             | Комплекс упр     |
| 6 | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости   | 1             | Комплекс упр     |
| 7 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 1             | Комплекс упр     |
| 8 | Равномерный бег 22 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости   | 2             | Комплекс упр     |
| 9 | Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости   | 2             | Комплекс упр     |

|    |   |   |              |
|----|---|---|--------------|
| 10 | Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости   | 1 | Комплекс упр |
| 11 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол         | 1 | Комплекс упр |
| 12 | Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол                      | 2 | Комплекс упр |
| 13 | Прием мяча двумя руками снизу. Поддача мяча с верха. Поддача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол                  | 2 | Комплекс упр |
| 14 | Поддача мяча с верха. Поддача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол   | 2 | Комплекс упр |
| 15 | Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол                       | 2 | Комплекс упр |
| 16 | Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол             | 2 | Комплекс упр |
| 17 | Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол                          | 1 | Комплекс упр |
| 18 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол   | 1 | Комплекс упр |
| 19 | Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 20 | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств.                                     | 2 | Комплекс упр |

|    |   |   |              |
|----|---|---|--------------|
|    | Игра в баскетбол  |   |              |
| 21 | Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол            | 2 | Комплекс упр |
| 22 | Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол   | 2 | Комплекс упр |
| 23 | Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол                                 | 2 | Комплекс упр |
| 24 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол          | 2 | Комплекс упр |
| 25 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол        | 2 | Комплекс упр |
| 26 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол                     | 2 | Комплекс упр |
| 27 | Сочетание приёмов остановок и передвижений, ведения и бросок. Игра в баскетбол  | 1 | Комплекс упр |
| 28 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы | 1 | Комплекс упр |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силы     | 2 | Комплекс упр |

|    |   |   |                  |
|----|---|---|------------------|
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы                                  | 1 | Компл<br>екс упр |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы          | 2 | Компл<br>екс упр |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы               | 2 | Компл<br>екс упр |
| 33 | Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Комбинация из разученных элементов. Развитие силы                       | 2 | Компл<br>екс упр |
| 34 | Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы                                  | 2 | Компл<br>екс упр |
| 35 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости                                    | 1 | Компл<br>екс упр |
| 36 | Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости   | 2 | Компл<br>екс упр |
| 37 | Равномерный бег 24 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости   | 2 | Компл<br>екс упр |
| 38 | Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости   | 1 | Компл<br>екс упр |
| 39 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Компл<br>екс упр |
| 40 | Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств  | 2 | Компл<br>екс упр |

|    |  |   |                  |
|----|--|---|------------------|
| 41 | Прыжок в длину с разбега.<br>Отталкивание. Приземление.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных способностей | 1 | Компл<br>екс упр |
| 42 | Метание гранаты на дальность. ОРУ.<br>Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | Компл<br>екс упр |

Итого

68 часов

**Тематическое планирование. 2 учебных часа в неделю.**

**Всего: 68 учебных часов**

**11 класс**

| № | Тема урока   | Кол-во часов | Домашнее задание |
|---|--|--------------|------------------|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств                 | 1            | Комплекс упр     |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.                             | 2            | Комплекс упр     |
| 3 | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей   | 1            | Комплекс упр     |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину Развитие скоростных способностей                             | 2            | Комплекс упр     |
| 5 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1            | Комплекс упр     |
| 6 | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости   | 1            | Комплекс упр     |
| 7 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с                                      | 1            | Комплекс упр     |

|    |   |   |                 |
|----|---|---|-----------------|
|    | ходьбой. Развитие выносливости  |   |                 |
| 8  | Равномерный бег 22 мин. ОРУ<br>Чередование бега с ходьбой.<br>Развитие выносливости   | 2 | Комплекс<br>упр |
| 9  | Равномерный бег 24 мин. ОРУ.<br>Чередование бега с ходьбой.<br>Развитие выносливости  | 2 | Комплекс<br>упр |
| 10 | Равномерный бег 2000 м. на<br>результат. Развитие выносливости  | 1 | Комплекс<br>упр |
| 11 | Вводный инструктаж по технике<br>безопасности. Прием мяча двумя<br>руками сверху. Развитие<br>координационных способностей.<br>Игра в волейбол    | 1 | Комплекс<br>упр |
| 12 | Нижняя передача мяча в парах с<br>шагом. Прием мяча двумя руками<br>снизу. Развитие координационных<br>способностей. Игра в волейбол              | 2 | Комплекс<br>упр |
| 13 | Верхняя передача мяча в колоннах.<br>Нижняя передача мяча в колоннах.<br>Развитие координационных<br>способностей. Игра в волейбол                | 2 | Комплекс<br>упр |
| 14 | Верхняя передача мяча в тройках.<br>Прямой нападающий удар через<br>сетку. Развитие координационных<br>способностей. Игра в волейбол              | 2 | Комплекс<br>упр |
| 15 | Подача мяча с верха через сетку.<br>Подача мяча с низу через сетку. Раз-<br>витие координационных<br>способностей. Игра в волейбол                | 2 | Комплекс<br>упр |
| 16 | Нижняя передача мяча в тройках.<br>Техника прямого нападающего удара<br>через сетку. Развитие<br>координационных способностей. Игра<br>в волейбол | 2 | Комплекс<br>упр |
| 17 | Верхняя и нижняя подача мяча через<br>сетку. Групповое блокирование. Раз-<br>витие координационных<br>способностей. Игра в волейбол               | 1 | Комплекс<br>упр |
| 18 | Вводный инструктаж по технике<br>безопасности. Совершенствование  | 1 | Комплекс<br>упр |

|    |  |   |                 |
|----|--|---|-----------------|
|    | передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств                                  |   |                 |
| 19 | Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол            | 2 | Комплекс<br>упр |
| 20 | Совершенствование передвижений игрока. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол                                       | 2 | Комплекс<br>упр |
| 21 | Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол           | 2 | Комплекс<br>упр |
| 22 | Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол. | 2 | Комплекс<br>упр |
| 23 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол         | 2 | Комплекс<br>упр |
| 24 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол       | 2 | Комплекс<br>упр |
| 25 | Передачи мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в баскетбол      | 2 | Комплекс<br>упр |
| 26 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол                    | 2 | Комплекс<br>упр |

|    |  |   |                 |
|----|--|---|-----------------|
| 27 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения и бросок.<br>Игра в баскетбол  | 1 | Комплекс<br>упр |
| 28 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы       | 1 | Комплекс<br>упр |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Толчком двух ног вис углом. Повороты в движении. ОРУ. Упор присев на одной ноге. Развитие силы   | 2 | Комплекс<br>упр |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы                         | 1 | Комплекс<br>упр |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы | 2 | Комплекс<br>упр |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы      | 2 | Комплекс<br>упр |
| 33 | Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы                        | 2 | Комплекс<br>упр |
| 34 | Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы                         | 2 | Комплекс<br>упр |
| 35 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости                           | 1 | Комплекс<br>упр |
| 36 | Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости  | 2 | Комплекс<br>упр |

|       |   |          |                 |
|-------|---|----------|-----------------|
| 37    | Равномерный бег 24 мин. ОРУ.<br>Чередование бега с ходьбой.<br>Развитие выносливости  | 2        | Комплекс<br>упр |
| 38    | Равномерный бег 2000 м. на<br>результат. Развитие выносливости  | 1        | Комплекс<br>упр |
| 39    | Вводный инструктаж по технике<br>безопасности. Высокий старт.<br>Стартовый разгон. Низкий старт.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств | 2        | Комплекс<br>упр |
| 40    | Стартовый разгон. Специальные<br>беговые упражнения. Бег на результат<br>100 м. Развитие скоростно-силовых<br>качеств   | 2        | Комплекс<br>упр |
| 41    | Прыжок в длину с разбега.<br>Отталкивание. Приземление.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных способностей  | 1        | Комплекс<br>упр |
| 42    | Метание гранаты на дальность с<br>разбега. ОРУ. Развитие скоростно-<br>силовых качеств  | 1        | Комплекс<br>упр |
| ИТОГО |   | 68 часов |                 |