|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Приложение № 15 к Основной общеобразовательной программе ГОС СОО МБОУ СОШ № 77 утвержденной приказом**

**№ 136 от 01.09.2017 года**

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»***

***10-11 класс***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования, примерной программы по предмету физическая культура, комплексной программы физического воспитания 1-11 классы под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха,

кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2009 г., образовательной программы ОУ, учебного плана ОУ.

Федеральная комплексная программа физического воспитания, разработанная В. И.

Ляхом, А. А. Зданевичем входит в учебный комплект “Школа России”.

***Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** физических качеств и способностей,совершенствование функциональныхвозможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью,потребности в

занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физическоговоспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой,их роли и значении вформировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивнойдеятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общей *целью* образования в области физической культуры является формирование

* учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации ЗОЖ. Программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих *задач*:
  + Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
  + Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
  + Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
  + Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности.
  + Развитие кондиционных и координационных способностей.
  + Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
  + Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета физическая культура на этапе основного общего образования являются:

* *познавательной деятельности:*
  + Определение существенных характеристик изучаемого объекта.
  + Самостоятельное создание алгоритмов деятельности.
  + Формулирование полученных результатов.
* *информационно-коммуникативной деятельности:*
  + Поиск нужной информации по заданной теме.
  + Умение развёрнуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства.
  + Владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.
* *рефлексивной деятельности:*

 Понимание ценности образования как средства развития культуры личности.

* Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности.

 Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Уроки физической культуры являются одной из форм подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» наряду с самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

На изучение учебного материала по предмету физическая культура отводится 3 часа в неделю в 10-11 класса

1. **Обязательный минимум содержания.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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

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

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

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

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы

препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного

ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по

возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди,* *спине,* *боку с грузом в руке.*

1. **Содержание программы.**

***Физическая культура и основы здорового образа жизни.***

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* Современное олимпийское и физкультурно-массовоедвижение. Исторические данные о создании и развитии ГТО.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Способы индивидуальной организации, планирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима в зависимости от самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** *Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика*

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

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

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

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

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; с мячом, со скакалкой, с обручем.

*Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.* Аэробика(девушки):композиции из общеразвивающих упражнений силовой искоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие

выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм

ГТО.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Прикладная физическая подготовка.***

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

*Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

*Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники всоревновательных упражнениях. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах. Строевые команды и приемы.

*Легкая атлетика: совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.*

Техника спринтерского бега. Низкий старт. Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат 60 и 100 м. Челночный бег. Челночный бег 3х10 м. Челночный бег 5х10. Челночный бег в эстафетах. Эстафетный бег. Техника бега. Передача эстафетной палочки. Проведение эстафет на дистанции 100-400м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки с места. Тройной прыжок. Многоскоки. Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.

Техника метания мяча и гранаты. Метание гранаты из разных положений. Метание гранаты на дальность с разбега.

Бег на выносливость. Гладкий равномерный бег до 6 мин. Бег с переменной интенсивностью.

*Лыжные гонки: совершенствование техники в передвижениях на лыжах.* Передвижение по тренировочному кругу с применением разнообразных лыжных ходов,

* зависимости от рельефа и условий скольжения. Совершенствование техники передвижения. Способы преодоления спусков и подъемов. Преодоление спуска в низкой стойке: изменяя крутизну, длину склона, преодолевая неровности. Регулирование скорости за счёт изменения стойки при спуске. Способы выполнения поворотов. Поворот «плугом» и «упором», «переступанием». Способы выполнения торможений. Торможение «плугом». Торможение «упором». Спуск в положении «упора». Торможение на выкате. Торможение в середине и в конце спуска. Торможение «упором» в обозначенном коридоре. Чередование лыжных ходов. Движений рук и ног в переходе через один шаг. Обучение спуску в стойке устойчивости. Спуск с преодолением встречного склона. Техника выполнения перехода со свободным движения рук. Эстафеты на лыжах.

*Спортивные игры*: *Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-*

*футболе.* Баскетбол.Стойки и перемещения баскетболиста.Ловля мяча двумя руками иодной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху,

снизу, от плеча, над головой. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча (в парах, тройках, квадрате, круге). Совершенствование техники бросков в кольцо. Броски одной и двумя руками; в прыжке. Броски после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски. Броски мяча

* кольцо без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски в кольцо с 3 точек одной рукой от плеча на точность в прыжке. Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, прыжком, падением). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхние и нижние передачи в парах через сетку. Игровые упражнения с набивными мячами в парах. Круговая тренировка. Техника подач. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Прием подачи. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приёме подачи). Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Мини-футбол. Осваивание ударов по мячу: удары внутренней стороной стопы, игра по упрощенным правилам. Совершенствование ударов по мячу и освоение техники ведения мяча. Техника ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, удары по воротам. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.Удары по воротам указанными способами на точность. Игра вратаря.

*Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

*Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.*

Плавание: *плавание на груди,* *спине,* *боку с грузом в руке;* *совершенствование* *техники упражнений в плавании.* Имитационные упражнения на суше для овладениятехникой плавания кроль на груди. Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на спине. Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания брасс.

**4.Планируемые результаты освоения программы. Требования к уровню подготовки выпускников**

* ***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 профессии и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности.**

Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата).

Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Умение обосновывать суждения. Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности. Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде.

Осознание своей национальной принадлежности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

**3 часа в неделю, 105 часов**

[**Раздел 1. Лёгкая атлетика 15 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.. Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. 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. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Спринтерский бег. Тест: 100 м 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. Элементы техники. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Полет. Элементы техники. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Элементы техники. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Элементы техники. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Метание мяча на дальность. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Метание гранаты на дальность. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Непрерывный бег 15 мин. Подвижные игры 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Непрерывный бег 20 мин. Эстафеты 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Бег на результат 3км/2км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол 14 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Стойка игрока. Перемещения. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Ловля и передача мяча от груди 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Ведение мяча на месте и в движении. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Ведение мяча на месте и в движении. Физкультурно- оздоровительная деятельность. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Броски мяча на месте и в движении по кольцу. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Броски мяча на месте и в движении по кольцу с сопротивлением 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Вырывание и выбивание мяча. Оздоровительные системы физического воспитания. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Вырывание и выбивание мяча у противника 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Тактика свободного нападения. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Тактика свободного нападения в команде 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Игра в баскетбол. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 20 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Опорный прыжок 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Базовые шаги аэробики. Развитие быстроты 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Лазание по канату в два приёма 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Лазание по канату в два приёма без помощи ног 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Подтягивания на высокой и низкой перекладине на результат. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Кувырок вперед. Длинный кувырок через препятствие. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Длинный кувырок через препятствие. Кувырок назад. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Кувырок назад. Мост. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Стойка на голове. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Кувырок назад. Стойка на руках с помощью. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 16. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 17. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 18. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 19. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 20. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 4. Лыжная подготовка 19 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Правила техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Техника попеременного двухшажного хода. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Техника одновременного бесшажного хода 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Техника одновременного одношажного хода 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Переход с хода на ход. Техника подъемов 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Техника спусков. Торможение «плугом» 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Техника конькового хода. Торможение «плугом» 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Техника конькового хода. Поворот "плугом". 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Прохождение дистанции. Развитие выносливости 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Спуск с горы с поворотом. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Преодоление крутых спусков. Эстафеты на лыжах. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Преодоление естественных препятствий на лыжах. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 16. Прохождение соревновательной дистанции. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 17. Прохождение дистанции до 3 км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 18. Совершенствование техники упражнений при передвижении на лыжах 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 19. Развитие выносливости. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 5. Спортивные игры ( баскетбол) 11 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Стойка игрока. Перемещения. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Ловля и передача мяча с ударом о пол. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Передачи мяча на месте и в движении. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Ведение мяча на месте и в движении. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Защитные действия в игре. Вырывание и выбивание мяча 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Броски мяча на месте и в движении по кольцу. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Броски мяча на месте и в движении по кольцу с сопротивлением 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Нападающие действия в игре. Быстрое нападение 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Вырывание и выбивание мяча у противника 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Тактика свободного нападения. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 6. Спортивные игры ( волейбол) 10 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Правила техники безопасности при проведении спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Нападающий удар при встречных передачах. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Нападающий удар при встречных передачах. Тактические действия игроков 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координации 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Игра в нападение через 3-ю зону. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Игра в волейбол 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 7. Легкая атлетика 13 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Непрерывный бег 15 мин. Подвижные игры 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Бег на результат 3км/2км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Спринтерский бег. Низкий старт. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Спринтерский бег. Тест: 100 м 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Прыжок в высоту с разбега . Полет 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Прыжок в высоту с разбега. Приземление 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Метание мяча на дальность. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

**3 часа в неделю, 105 часов**

[**Раздел 1. легкая атлетика и спортивные игры. 25 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетике и спортивных играх. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 метров, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 метров. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Специальные беговые упражнения. 30 метров (сек) с высокого старта. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. (Беседа) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Специальные беговые упражнения. 100 метров с высокого старта 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Челночный бег 6х10м, 3х10 с предметами Бег с преодолением препятствий и на местности. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Челночный бег 3х10 метров (сек) Игра в футбол по правилам. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Специальные беговые упражнения. Шестиминутный бег (м) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 метров (мин) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Игра в футбол по правилам. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Специальные беговые упражнения. Бег 5000 метров без учета времени 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Метание мяча 150 грамм с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Метание гранаты 700 грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Метание гранаты 700 грамм на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 16. Подтягивание: мальчики на высокой перекладине из виса, девочки на низкой перекладине. (количество раз). Игра в футбол по правилам. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 17. Развитие гибкости. Наклон вперед с прямыми ногами.(пальцы или ладонь) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 18. Наклон вперед из положения сидя (см) Игра в футбол по правилам. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 19. Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке различными способами. Прыжки на скакалке за 1 минуту (количество раз) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 20. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с места (см) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 21. Игра в футбол по правилам. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 22. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных и.п. с места, сидя, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 23. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками сидя вперед-вверх на дальность. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 24. Эстафеты с предметами. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 25. Развитие силовых качеств: отжимание из упора лежа различными способами, приседания, подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища лежа ни спине. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. 24 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Перестроение из колонны по одному по два, по четыре в движении. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег (беседа). 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Стойка на руках. Мост из положения стоя. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Кувырок назад. Стойка на голове и руках с выходом в стойку на руки у гимнастической стенке. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Кувырок назад с выходом в стойку на руки в тройках. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Кувырок назад с выходом в стойку на руки. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Общие Развивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой перекладине. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Общие Развивающие упражнения с эспандерами. Основы законодательства РФ в области ФК, спорта, туризма, охраны здоровья (беседа) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Развитие гибкости. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину 120-125 см с места, с разбега 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. с разбега 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения со штангой, гантелями 2 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Развитие гибкости. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Акробатическая комбинация из 10 элементов. 3 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 16. Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие гибкости в парах. 2 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 17. Единоборства: самостоятельная разминка, совершенствование захватов рук и ног, освобождение от захватов. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 18. Единоборства: самостоятельная разминка, приёмы самостраховки, борьба двое против одного, двоих. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 19. Единоборства: Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 20. Единоборства: учебная схватка. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 3. Лыжная подготовка. 30 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Скользящий шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Техника конькового хода. Эстафеты. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Попеременные ходы. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 8 км. 2 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Лыжные гонки 5 км (мин.). Первая помощь при травмах и обморожениях (беседа). 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 16. Лыжные гонки без учета времени 10 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 17. Техника конькового хода. Игра: «Быстрые тройки!» Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 18. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 8 км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 19. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 8 км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 20. Лыжные гонки 3 км (мин.) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 21. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 22. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. 2 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 23. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 8 км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 24. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 8 км... 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 25. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 8 км. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 26. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 8 км 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 27. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 8 км 2 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

[**Раздел 4. Легкая атлетика и спортивные игры (волейбол) 28 ч**](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)

* + [Урок 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 2. Совершенствование упражнений на высокой перекладине, подтягивание на высокой перекладине. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 3. Подтягивание: мальчики на высокой перекладине из виса, девочки на низкой перекладине. (количество раз).Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 4. Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке различными способами. Прыжки на скакалке за 1 минуту (количество раз) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 5. Поднимание туловища из положения лежа. Игра в волейбол. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 6. Прыжок в длину с места (см). Игра в волейбол, футбол, баскетбол (быстрая смена деятельности). 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 7. Метание мяча 150 грамм с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 8. Метание гранаты 700 грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 9. Метание гранаты 700 грамм на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 10. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 метров, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 метров. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 11. Специальные беговые упражнения. 30 метров (сек) с высокого старта. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 12. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. (Беседа) 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 13. Специальные беговые упражнения. 100 метров с высокого старта 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 14. Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 15. Челночный бег 3х10 метров (сек) Игра в волейбол. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 16. 6 минутный бег на результат. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 17. Бег 3000 м. без учета времени. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 18. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 19. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 20. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 21. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 22. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й,3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 23. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 24. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й и 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 25. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й, 3-й и 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 26. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 27. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)
  + [Урок 28. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч](https://sgo.egov66.ru/asp/Curriculum/Planner.asp)