**Приложение к ООП ООО**

**МБОУ СШ с. Большая Поляна**

 **(ФГОС 2021)**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса

​**с.Большая Поляна‌** **2023г‌**​

**Пояснительная записка**

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 10 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; | * составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для*** проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
 |

**Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

**Содержание предмета курса «Физическая культура 10 класс»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности**  | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел 1. Основы знаний.** |  |  |
| История физической культуры.Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Физическая культура в современном обществе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». | Лекция-диалог |
| Физическая культура человека.Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз.Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовоспитания. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Режим дня и его основное значение.Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Оценка эффективности занятий физической культурой.Самонаблюдение и самоконтроль. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений. | практикум |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. | практикум |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |
| Беговые упражнения | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Прыжковые упражнения**.** | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Метание малого мяча. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие выносливости. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростных способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Знание о физической культуре. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. | беседа |
| Овладение организаторскими умениями. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | зачет |
| **ГИМНАСТИКА** | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Лекция с элементами демонстрации |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике безопасности. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |  |
| Организующие команды и приемы. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Описывают технику ОРУ с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Опорные прыжки. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Акробатические упражнения и комбинации. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие координационных способностей. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие гибкости | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |  |
| Овладение организаторскими умениями | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Лекция с элементами практики |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике безопасности | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в баскетбол. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой бросков мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Двигательная деятельность |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники приема и передач мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Двигательная деятельность |
| Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Знания о спортивной игре | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. | Двигательная деятельность |
| **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** |  |  |
| Способы двигательной деятельности.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |

**Раздел «Календарно-тематическое планирование»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечание**  |
| план | факт |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов** |
| 1.1-2.2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструкция по л/а.Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Специальные беговые упражнения. | 2 |  |  |  |
| 3.3 | Стартовый разгонОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6х 30 метров. Бег по инерции после пробег небольшого отрезка с полной скоростью (4 – 5 раз). | 1 |  |  |  |
| 4.4-5.5 | Спринтерский бег. Низкий старт.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6х 30 метров. Бег по инерции после пробег небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | 2 |  |  |  |
| 6.6 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт.ОРУ в движении. | 1 |  |  |  |
| 7.7-8.8 | Финальное усилие. Эстафеты.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | 2 |  |  |  |
| 9.9 |  Развитие скоростных способностей.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2х 30 – 60 метров.  | 1 |  |  |  |
| 10.10-11.11 | Развитие скоростной выносливости.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4х 100 – 150 метров. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 12.12-13.13 | Метание мяча на дальность и в цель.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание гранаты. | 2 |  |  |  |
| 14.14-15.15 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 2 |  |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов** |
| 16.1-17.2 | Развитие силовой выносливости. СтартОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. | 2 |  |  |  |
| 18.3-19.4 | Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.  | 2 |  |  |  |
| 20.5-21.6 | Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега. | 2 |  |  |  |
| 22.7 | Т.Б. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |  |  |  |
| 23.8-24.9 | Переменный бег. Бег по дистанции.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 2 |  |  |  |
| 25.10-26.11 | Гладкий бег. ФинишированиеОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  | 2 |  |  |  |
| 27.12 | Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | 1 |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА – 15 часов** |
| 28.1-29.2-30.3-31.4-32.5 | Висы и упоры. Строевые упражненияИнструкция по гимнастике. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 5 |  |  |  |
| 33.6-34.7-35.8-36.9-37.10 | Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° (д). ОРУ с гантелями.  | 5 |  |  |  |
| 38.11-39.12-40.13-41.14-42.15 |  Акробатика. Лазание.Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | 5 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) – 16 часов** |
| 43.1-44.2 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.Инструкция № по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 45.3-46.4 | Ловля и передача мячаСочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 2 |  |  |  |
| 47.5 | Ведение мячаСочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления, скорости и обводка препятствий Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Личная защита. | 1 |  |  |  |
| 48.6 | Броски мяча на месте и в движенииОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из -под щита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 49.7 | Выбивание и вырывание мячаОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 50.8 | Выбивание и вырывание мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 51.9 | Держание игрока с мячомСочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления, скорости и обводка препятствий. Держание игрока с мячом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 52.10 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 53.11 | Штрафной бросокОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 54.12 | Индивидуальная техника защитыОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра . | 1 |  |  |  |
| 55.13-56.14 | Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра .  | 2 |  |  |  |
| 57.15-58.16 | Тактика игрыУпражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.  | 2 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол) – 20 часов** |
| 59.1 | Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.Инструкция по волейболу и баскетболу. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 60.2 | Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 61.3-62.4-63.5 | Передача мяча (сверху, снизу)ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 3 |  |  |  |
| 64.6-65.7-66.9 | Передача мяча (сверху, снизу)ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 3 |  |  |  |
| 67.10-68.11 | Приём подачиОРУ на локальное развитие мышц туловища. Приём мяча после подачи. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 69.12 | Приём мяча отражённого сеткой.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием мяча отражённого сеткой и передача. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 70.13 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 71.14-72.15 | Отбивание мяча кулаком у сетки.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6-.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | 2 |  |  |  |
| 73.16 | Прямой нападающий удар. Игра по правиламОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6 - 9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Прямой нападающий удар. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 74.17-75.18 | Индивидуальное и групповое блокирование.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 76.19-77.20 | Тактика игры в волейбол.ОРУ. СУ. Тактика игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. | 2 |  |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 10 часов** |
| 78.1 | Преодоление горизонтальных препятствийИнструкция №17по л/а, Инструкция № 44. КомплексСпециальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | 1 |  |  |  |
| 79.2-80.3 | Переменный бегОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | 2 |  |  |  |
| 81.4 | Бег по пересеченной местностиОРУ в движении. СУ Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег по пересеченной местности до15 минут. | 1 |  |  |  |
| 82.5 | ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 83.6-84.7 | Бег в равномерном темпе.Бег в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки.  | 2 |  |  |  |
| 85.8 | Бег 1000 метров – на результат | 1 |  |  |  |
| 86.9-87.10 | Гладкий бегОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | 2 |  |  |  |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов** |
| 88.1-89.2 | Спринтерский бег. Стартовый разгон Комплекс общеразвивающихся упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | 2 |  |  |  |
| 90.3-91.4 | Низкий старт.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробег небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | 2 |  |  |  |
| 92.5-93.6 | Финальное усилие. Эстафетный бегОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 2 |  |  |  |
| 94.7 | Развитие скорости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 95.8 | Бег со старта – 60 метров на результат. Низкий старт. | 1 |  |  |  |
| 96.9 | Метание мяча. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.  | 1 |  |  |  |
| 98.10 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Метание гранаты. | 1 |  |  |  |
| 99.11 | Прыжки в длину с разбега ОРУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | 1 |  |  |  |
| 100.12 | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | 1 |  |  |  |
| 101.13 | ОРУ. Прыжки через скакалку на результат.  | 1 |  |  |  |
| 102.14-103.15 | ОРУ. Метание гранаты. | 2 |  |  |  |
|  | Итого: 103 часа. |  |  |  |  |