

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»  
Руководитель  
методического  
объединения учителей  
естественно-научных  
дисциплин  
 Н.А.Щердакова  
протокол № 1  
от «29» 08 2019 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
 Н.В.Маркушева  
«30» 08 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор учреждения  
ГБОУ СОШ с. Ягодное  
 Ф.А.Дашкевич  
от «30» 08 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Громцева Татьяна Сергеевна

2019-2020 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 10-11 класс общеобразовательной школы, составлена на основе предметной линии учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Лях-4е издание, Просвещение-2019

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 10 класс

#### Обучающийся научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного

физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

## 10 класс

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- 10 класс**-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
  - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
  - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
  - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-

исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

## 10 класс

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной

деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## **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.

**Конькобежная подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

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

Футбол. Игра по правилам.

**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.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре  
для учащихся 10 классов  
(102 часа)**

| №  | Тема урока   | Количество часов |
|--|--|------------------|
| <b>Раздел 1. «Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорту» - 2 часа</b> |  |                  |
| 1  | Правовые основы физической культуры и спорта   | 1                |
| 2  | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья   | 1                |
| <b>Спортивные игры ( Баскетбол ) – 4 часов.</b>  |  |                  |
| 3  | Правила поведения на уроках баскетбола. Игра: «Салка» с мячом -(повторение техники передвижений, остановок, поворотов). Ловля и передачи двумя руками от груди: на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол. | 1                |
| 4  | ОФП. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Эстафета во встречных колоннах.   | 1                |
| 5  | ОФП. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Учебная игра в баскетбол с применением индивидуальных и групповых действий в защите.  | 1                |
| 6  | ОРУ с баскетбольными мячами. Линейная эстафета с баскетбольными мячами.  | 1                |
| <b>Легкая атлетика - 12 часов.</b>   |  |                  |
| 7  | Беседа: «Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой». Медленный бег - 600м (дев), 800м (юн), ОРУ, СБУ в движении. Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 30м, 60м.                             | 1                |
| 8  | Беседа: « Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием». Медленный бег-600м (дев), 800м (юн). Прыжки в длину с разбега. Тестирование- бег 30м на результат.                                      | 1                |
| 9  | Беседа: «Прикладное значение легкоатлетических упражнений». Медленный бег- 800м (дев), 1000м (юн). ОРУ, СБУ в движении. Прыжки в длину.  | 1                |
| 10   | Беседа: «Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Правила соревнований». Медленный бег-800м (дев), 1000м (юн). Прыжки в длину с разбега .   | 1                |
| 11   | Беседа: «Доврачебная помощь при травмах». ОРУ, СБУ. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Силовая подготовка (подтягивание в висе). Игры.  | 1                |
| 12   | ОРУ, СБУ в движении.<br>Бег-800м (дев), 1000м (юн) на результат. Спортивные  | 1                |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | игры.  |   |
| 13  | Прыжковые упражнения. Линейная эстафета с предметам. Метание в горизонтальную цель. Спортивные игры.   | 1 |
| 14  | ОРУ со скакалкой, прыжки через неё за 30 сек. Метание в вертикальную цель.   | 1 |
| 15  | ОРУ, СБУ. Круговая эстафета. Тестирование - прыжки в длину с места. Развивающие игры.  | 1 |
| 16  | Бег из разных исходных положений. Прыжки через барьеры и скамейки. Прыжки через скакалку 1 мин.  | 1 |
| 17  | ОРУ, СБУ , прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные, спортивные игры.  | 1 |
| 18  | ОРУ, СБУ, упражнения на баллонах. Силовая подготовка - (сгибание и разгибание рук).  | 1 |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол) - 9 часов.</b> |  |   |
| 19  | ОРУ с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча в парах в движении. Ловля отскочившего мяча от щита. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Правила игры. | 1 |
| 20  | Медленный бег с изменением направления . ОРУ с набивными мячами сидя и лежа на полу. Ведение и бросок мяча в кольцо с сопротивлением защитника.  | 1 |
| 21  | Игра «Вызов номеров» с ведением баскетбольного мяча. Освобождение от опеки противника. Передачи «крюком» в движении. Учебная игра. Правила. Судейство.   | 1 |
| 22  | ОРУ с набивными мячами, эстафета. Командные тактические действия в нападении и защите.   | 1 |
| 23  | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение и бросок по кольцу с двух шагов. Учебная игра баскетбол. Правила, судейство.  | 1 |
| 24  | Бег с изменением направления, движения и темпа. Бросок одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния.  | 1 |
| 25  | Различные виды бега. Прыжковые упражнения. Перехват мяча. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.   | 1 |
| 26  | ОРУ с набивными мячами. Линейная эстафета с ведением мяча. Броски в кольцо с разных линий. Учебная игра баскетбол.   | 1 |

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| 27                          | ОРУ. СБУ с прыжками. Трёхочковый бросок. Учебная игра. Правила и судейство.   | 1 |
| <b>Гимнастика - 21 час.</b> |   |   |
| 28                          | Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка по станциям.  | 1 |
| 29                          | Беседа: «Тренировочные нагрузки. Самоконтроль». Ритмическая гимнастика. Контрольное выполнение упражнений круговой тренировки по станциям.  | 1 |
| 30                          | Беседа: «Техника безопасности на уроках гимнастики». ОРУ с гимнастической палкой. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на низкой перекладине (юн), в равновесии (девушки).  | 1 |
| 31                          | Беседа: «Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств». Строевые упражнения. ОРУ с палкой. Акробатическое соединение из ранее освоенных упражнений. Контрольное выполнение юношами упражнения на низкой перекладине (выход силой), освоение движений в равновесии (девушки). | 1 |
| 32                          | Беседа: «Оказание первой помощи при травмах». Строевые упр -я. ОРУ у гимн, стенки. Упражнения на высокой перекладине (юн), на низкой (дев). Сгибание и разгибание рук на полу (юн), с колен (дев).  | 1 |
| 33                          | Строевые упражнения. ОРУ с кистевым эспандером. Проверка освоения акробатической комбинации. Силовые упражнения в партере. Простейшие приёмы самомассажа и релаксации.  | 1 |
| 34                          | Ритмическая гимнастика. Эстафета с акробатическими элементами. Силовая подготовка. Приёмы страховки и оказания помощи одноклассникам.   | 1 |
| 35                          | ОРУ со скакалкой. Висы и упоры: на перекладине (юн), брусьях р/в (дев). Упражнения на мышцы пресса и спины.   | 1 |
| 36                          | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Развитие силы рук и ног, гибкости.  | 1 |
| 37                          | Атлетическая гимнастика для юношей. Проверка освоения упражнений на перекладине (юн) и брусьях р/в у девочек.   | 1 |
| 38                          | Упражнения с отягощениями (юн). Акробатическая комбинация (дев.) : Упр. «Ласточка»-упор присев-кувырок вперёд- стойка на лопатках- наклон вперёд(складка)- полушпагат.  | 1 |
| 39                          | ОРУ в парах на сопротивление. Атлетическая гимнастика. Эстафета с акробатич. элементами (юн). Проверка освоения акробатической комбинации.(дев.)  | 1 |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 40  | ОРУ с гимн, скамейками. Единоборства. Выполнение контрольного норматива в подтягивании (юн). Упражнение отжимание( с колен) дев.   | 1 |
| 41  | Гимнастическая полоса препятствий. Единоборства. Опорные прыжки: юноши- ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с косого разбега. Толчком одной ногой, конь в ширину110см. | 1 |
| 42  | Ритмическая гимнастика (дев.); атлетическая гимнастика(юн.) Опорные прыжки. Упр. На растяжение и расслабление.   | 1 |
| 43  | Комплекс аэробных упражнений. Базовые шаги аэробики. Силовая подготовка. Упражнения на релаксацию.   | 1 |
| 44  | Аэробика. Юноши – упражнения с гантелями. Девушки – упражнения в партере на определённые группы мышц. Упражнения на растяжение.  | 1 |
| 45  | Модификация базовых шагов аэробики. Круговая тренировка. Корректирующие упражнения.  | 1 |
| 46  | Степ аэробика. Базовые шаги степ аэробики. Основные правила степа. Упражнения с отягощениями.  | 1 |
| 47  | Степ аэробика: движение рук и ног, силовая часть, растяжение. Единоборства (юноши).  | 1 |
| 48  | Модификации степ шагов. Круговая тренировка с помощью степа. Корректирующие упражнения.  | 1 |
| <b>Коньки -9 час.</b>                         |  |   |
| 49  | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке.  | 1 |
| 50  | Двух опорное скольжение с различными положениями рук.  | 1 |
| 51  | Упражнение «Пружинка». Отталкивание при беге на коньках.   | 1 |
| 52  | Восстановление навыков выполнения поворота «другой» вправо, влево.   | 1 |
| 53  | Виды торможения.   | 1 |
| 54  | Катания в посадке 4 круга. Подвижные игры.   | 1 |
| 55  | Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.  | 1 |
| 56  | Упражнения для совершенствования равновесия. Бег по прямой.  | 1 |
| 57  | Катание в посадке на технику. Подвижные игры на коньках.   | 1 |
| <b>Спортивные игры (Волейбол) – 22 часов.</b> |  |   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 58 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.   | 1 |
| 59 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча.   | 1 |
| 60 | Приём и передача мяча сверху в парах. Учебная игра.   | 1 |
| 61 | Приём и передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача и приём подачи снизу. Учебная игра.             | 1 |
| 62 | Прыжки в полуприсяде с передачей мяча над собой. Приём мяча с выпадом и падением.   | 1 |
| 63 | Челночный бег. Броски набивного мяча из разных исходных положений. Эстафета.  | 1 |
| 64 | Приём и передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование и проверка освоения приёма передачи мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники подачи мяча.  | 1 |
| 66 | Приём подачи снизу. Первая передача в зону 3 и вторая передача в зоны 3 и 4.  | 1 |
| 67 | Эстафета с прыжками и переноской груза. Нападающий удар и одиночное блокирование.   | 1 |
| 68 | Совершенствование прямого нападающего удара и одиночного блокирования, изученных приёмов и передач мяча. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 69 | Эстафета сбегом и мячами. Игра «Волейбольный обстрел». Прыжки через скамейку за 30 сек. Учебная игра и правила игры.              | 1 |
| 70 | Совершенствование техники нападающего удара.  | 1 |
| 71 | Круговая тренировка. Совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол. Правила игры и судейство.                   | 1 |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| 72                       | Приём мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача на точность. Учебная игра с заданием.  | 1 |
| 73                       | Развитие физических качеств Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебная игра с заданием.  | 1 |
| 74                       | Совершенствование изученных технических приёмов в групповых упражнениях. Учебная игра с заданием.   | 1 |
| 75                       | Оценка техники выполнения изученных технических приёмов: передача мяча стоя спиной к партнёру, многократный приём мяча снизу двумя руками, нижняя подача на точность. | 1 |
| 76                       | Учебная игра в волейбол с заданием: играть в нападении через игрока передней линии, (вместо нападающего удара передача мяча в прыжке).                                | 1 |
| 77                       | Совершенствование техники защитных действий.  | 1 |
| 78                       | Медленный 3 мин. Развивающие игры: «Передачи капитану», «Вызов номеров». Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.  | 1 |
| 79                       | Совершенствование и проверка освоения верхней прямой подачи и её приём. Игра волейбол.  | 1 |
| <b>Футбол - 6 часов.</b> |   |   |
| 80                       | Совершенствование техники передвижения, остановок и стоек.  |   |
| 81                       | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок.<br>Совершенствование техники ведения мяча.  | 1 |
| 82                       | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей  | 1 |
| 83                       | Совершенствование техники защитных действий.<br>Совершенствование тактики игры  | 1 |
| 84                       | Совершенствование координационных способностей<br>(ориентирование в пространстве,<br>быстрота перестроения двигательных действий и                                    | 1 |

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
|                                    | реакций,<br>дифференцирование силовых,<br>пространственных<br>и временных параметров движений, способностей к<br>согласованию и ритму)   |   |
| 85                                 | Развитие скоростных и скоростно-силовых<br>способностей  | 1 |
| <b>Лёгкая атлетика – 12 часов.</b> |  |   |
| 86                                 | ТБ «Способы прыжков в высоту, от чего зависит<br>результат, какие силы помогают и мешают<br>выполнению двигательных действий».<br>Челночный бег 3х 10 м. Прыжки в высоту с 1-3 шагов<br>разбега. | 1 |
| 87                                 | Прыжковые упражнения через гимнастические<br>скамейки и барьеры. Прыжки в высоту с 3-5 шагов<br>разбега. Контрольный тест - челночный бег 3х10 м.<br>Подтягивание в висе.                        | 1 |
| 88                                 | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег на<br>выносливость – 6 минут. Игры с элементами<br>волейбола. Подтягивание в висе.  | 1 |
| 89                                 | Игры с элементами баскетбола. Выполнение<br>учебного норматива по прыжкам в высоту с 9-11<br>шагов разбега.  | 1 |
| 90                                 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 30 метров на<br>результат (контрольный тест). . Игры с элементами<br>футбола (юн) и пионербол (дев).   | 1 |
| 91                                 | Прыжковые упражнения на баллонах. Прыжки в<br>длину с 9-11 шагов разбега. Выполнение<br>учебного норматива в беге на 60 метров.  | 1 |
| 92                                 | Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину<br>с 11-13 шагов разбега. Медленный бег на<br>выносливость 1500-2000м.  | 1 |
| 93                                 | Медленный бег на выносливость 2км (дев) и 3км (юн).<br>Игры с элементами футбола (юн) и пионербол (дев).   | 1 |
| 94                                 | ОРУ со скакалкой и прыжки через неё. Тест по<br>прыжкам в длину с места. Развивающие игры.   | 1 |
| 95                                 | Метание в цель.<br>Круговая эстафета.<br>Развитие силы и быстроты.   | 1 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 96  | Полоса препятствий.<br>Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.<br>Высокий старт.   | 1 |
| 97  | Метание на дальность.(техника разбега).<br>ОФП.   | 1 |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол) — 5 часов.</b> |   |   |
| 98  | Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой от головы после обводки препятствия. Прыжки толчком двух ног с доставанием ориентира после небольшого разбега. Игра 5x5 с дополнительными условиями. | 1 |
| 99  | Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Два вращения на один прыжок. Игра в баскетбол 5x5, правила, судейство.  | 1 |
| 100   | Учебная игра в баскетбол 5x5. Определение функций игроков в команде и соответственно их расстановка в нападении.  | 1 |
| 101   | Полоса препятствий.<br>Броски одной, двумя руками от головы в прыжке после получения мяча от партнёра. Учебная игра.  | 1 |
| 102   | Игра в баскетбол с использованием изученных тактических приёмов в нападении и защите.   | 1 |

