**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Мосты муниципального района Пестравский Самарской области**

| | | |
|---|---|---|
| **Рассмотрено:**<br>на заседании МО учителей гуманитарного цикла<br>Протокол № 1<br>от « 27» 08. 2021 г_<br>Руководитель МО:<br>_____ / Светличная Т.А../ | **Согласовано:**<br>« 30 »08. 2021 г<br><br>И.о.зам. директора по методической работе :<br>_____ /Любаева И.В./ | **Утверждено:**<br>Приказ № 62/2 - о/д от «01» 09.2021 г<br><br>И.о. директора школы:<br>_____ / Смирнова Ю. А../ |

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Мосты, CN=Смирнова Ю.А., E=most_sch_pst@samara.edu.ru
00f468dd0da4ef4ace
2021.09.23 22:11:41+04'00'

# Рабочая программа

# по физической культуре

# Класс: 10-11

Составила:

Лаухина Наталья Анатольевна,

высшая квалификационная категория.

2021 год

## 1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

**Личностные результаты:**

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции как 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;

- сформировать 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;

- сформировать основы 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;

- развитие навыков 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 реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформировать экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

- 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;

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Содержание учебного предмета

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; 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 «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.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм 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, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

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

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных

элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и

совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## Календарно-тематическое планирование

**Физкультура/10 класс/физкультура 102 ч**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика 11 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Спринтерский бег.

Урок 2. Спринтерский бег.Физическая культура общества и человека,понятие физической культуры личности.

Урок 3. Спринтерский бег

Урок 4. Спринтерский бег

Урок 5. Спринтерский бег

Урок 6. Прыжки в длину

Урок 7. Прыжки в длину

Урок 8. Прыжки в длину

Урок 9. Метание гранаты

Урок 10. Метание гранаты

Урок 11. Метание гранаты .Способы индивидуальной организации,планирования,регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий.

**Раздел 2. Волейбол 15 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Нижняя прямая подача,приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.

Урок 2. Нижняя прямая подача,приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.Верхняяпередача.Понятие телосложения и характеристика его основных типов,способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.Способы регулирования массы тела.

Урок 3. Нижняя прямая подача,приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.Верхняя передача.

Урок 4. Нижняя прямая подача,приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.Верхняя передача.

Урок 5. Нижняя прямая подача,приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.Верхняя передача.

Урок 6. Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.Верхняя передача.

Урок 7. Нижняя прямая подача,приём мяча снизу.Прямой нападающий удар.Верхняя передача со сменой места.Нападение через зону 3.

Урок 8. Прямой нападающий удар.Верхняя передача со сменой места.Нападение через зону 3

Урок 9. Прямой нападающий удар.Верхняя передача со сменой места.Нападение через зону 3

Урок 10. Прямой нападающий удар.Верхняя передача со сменой места.Нападение через зону 4

Урок 11. Верхняя передача в тройках.Прямой нападающий удар.Верхняя передача со сменой места. Групповое блокирование.

Урок 12. Прямой нападающий удар.Верхняя передача со сменой места.

Урок 13. Верхняя передача в прыжке. Нападение через зону 4.

Урок 14. Верхняя передача в прыжке. Нападение через зону 4. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Урок 15. Нападающий удар.

**Раздел 3. Гимнастика 12 ч**

Урок 1. Акробатика, опорный прыжок.Инструктаж по технике безопасности.

Урок 2. Акробатика, опорный прыжок. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Урок 3. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 4. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 5. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 6. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 7. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 8. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 9. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату.

Урок 10. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату.

Урок 11. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату.

Урок 12. Акробатика, опорный прыжок. Лазание по канату. Основы организации двигательного режима.

**Раздел 4. Мини -футбол. 12 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъёма.

Урок 2. Удары по воротам.Вредные привычки .

Урок 3. Удары по воротам.

Урок 4. Удары по воротам.

Урок 5. Удары по воротам.

Урок 6. Удары по воротам.

Урок 7. Удары по воротам.

Урок 8. Удары по воротам.

Урок 9. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 10. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 11. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 12. Ведение с активным сопротивлением.

**Раздел 5. Лыжная подготовка 18 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

Урок 2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

Урок 3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Совершенствование изученных ходов.

Урок 4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Совершенствование изученных ходов.

Урок 5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Совершенствование изученных ходов.

Урок 6. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Совершенствование изученных ходов.

Урок 7. Элементы тактики лыжных гонок.

Урок 8. Элементы тактики лыжных гонок.2 1 ч

Урок 9. Элементы тактики лыжных гонок.3 1 ч

Урок 10. Элементы тактики лыжных гонок.4 1 ч

Урок 11. Элементы тактики лыжных гонок.5 1 ч

Урок 12. Совершенствование спусков, подъёмов .Прохождение дистанции 5 км. 1 ч

Урок 13. Совершенствование спусков, подъёмов .Прохождение дистанции 5 км. 2 1 ч

Урок 14. Совершенствование спусков, подъёмов .Прохождение дистанции 5 км.

Урок 15. Совершенствование спусков, подъёмов, торможений. Прохождение дистанции 5 км.

Урок 16. Совершенствование спусков, подъёмов, торможений. Прохождение дистанции 5 км.

Урок 17. Совершенствование спусков, подъёмов, торможений. Прохождение дистанции 5 км.

Урок 18. Совершенствование спусков, подъёмов, торможений. Прохождение дистанции 5 км.

**Раздел 6. Баскетбол 24 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Совершенствование перемещений и остановок.Передачи разными способами.Бросок в движении.

Урок 2. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.

Урок 3. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.

Урок 4. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 5. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.

Урок 6. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 7. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 8. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 9. Передачи разными способами.Бросок в движении. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 10. Передачи разными способами.Бросок в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 11. Передачи разными способами.Бросок в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 12. Передачи разными способами.Бросок в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 13. Передачи разными способами.Бросок в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 14. Передачи разными способами.Бросок в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв.Зонная защита.

Урок 15. Передачи разными способами.Бросок в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.

Урок 16. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.

Урок 17. Быстрый прорыв.Зоннаязащита. Индивидуальные действия в защите.

Урок 18. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.

Урок 19. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.Ведение с сопротивлением.

Урок 20. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.Ведение с сопротивлением.

Урок 21. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.Ведение с сопротивлением.

Урок 22. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.Ведение с сопротивлением.

Урок 23. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.Ведение с сопротивлением.

Урок 24. Быстрый прорыв.Зоннаязащита.Индивидуальные действия в защите.Ведение с сопротивлением.

**Раздел 7. Лёгкая атлетика2(10 ч)**

Урок 1. Спринтерский бег,прыжок в высоту.

Урок 2. Спринтерский бег,прыжок в высоту.

Урок 3. Спринтерский бег,прыжок в высоту.

Урок 4. Спринтерский бег,прыжок в высоту.

Урок 5. Метание мяча и гранаты.

Урок 6. Метание мяча и гранаты.

Урок 7. Метание мяча и гранаты.

Урок 8. Прыжок в высоту.

Урок 9. Прыжок в высоту.

Урок 10. Прыжок в высоту.

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**Физкультура/11 класс/Физкультура. 102 ч**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика 11 ч**

Урок 1. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.

Урок 2. Спринтерский бег.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Урок 3. Спринтерский бег.

Урок 4. Спринтерский бег.

Урок 5. Спринтерский бег.

Урок 6. Прыжок в длину.

Урок 7. Прыжок в длину.

Урок 8. Прыжок в длину.

Урок 9. Метание мяча.

Урок 10. Метание мяча.

Урок 11. Метание мяча. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

**Раздел 2. Волейбол. 15 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Нижняя подача и нижний приём мяча.

Урок 2. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающий удар.

Урок 3. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающий удар.

Урок 4. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающий удар.

Урок 5. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающий удар.

Урок 6. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающийудар.Нападение через 3 зону.

Урок 7. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающийудар.Нападение через 3 зону.

Урок 8. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающийудар.Нападение через 3 зону.

Урок 9. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающийудар.Нападение через 3 зону.

Урок 10. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающийудар.Нападение через 4 зону.

Урок 11. Верхняя передача ,приём двумя руками снизу.Нападающийудар.Нападение через 2 зону.Групповое блокирование.

Урок 12. Нападающий удар.Нападение через 3 зону. Групповое блокирование.

Урок 13. Нападающий удар.Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование.блокирование.

Урок 14. Нападающий удар.Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование.блокирование.

Урок 15. Нападающий удар.Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование.блокирование.

**Раздел 3. Гимнастика. 12 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 2. Акробатика, опорный прыжок. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации спортивных занятий мероприятия.

Урок 3. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 4. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 5. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 6. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 7. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 8. Акробатика, опорный прыжок.

Урок 9. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату .

Урок 10. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату .

Урок 11. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату .

Урок 12. Акробатика, опорный прыжок.Лазание по канату . Закрепление навыков закаливания.

**Раздел 4. Мини-футбол. 12 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности. Удары по воротам.

Урок 2. Удары по воротам. Закрепление приёмов саморегуляции.

Урок 3. Удары по воротам.

Урок 4. Удары по воротам.

Урок 5. Удары по воротам.

Урок 6. Удары по воротам.

Урок 7. Удары по воротам.

Урок 8. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 9. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 10. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 11. Ведение с активным сопротивлением.

Урок 12. Ведение с активным сопротивлением. Закрепление приёмов самоконтроля.

**Раздел 5. Лыжная подготовка. 18 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Попеременно-четырёхшажныйход.

Урок 2. Попеременно-четырёхшажный ход.

Урок 3. Попеременно-четырёхшажный ход.

Урок 4. Попеременно-четырёхшажный ход.

Урок 5. Попеременно-четырёхшажный ход.

Урок 6. Попеременно-четырёхшажный ход.

Урок 7. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Урок 8. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Урок 9. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Урок 10. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Урок 11. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Урок 12. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Урок 13. Преодаление уклонов. Горнолыжная эстафета.

Урок 14. Преодаление уклонов. Горнолыжная эстафета.

Урок 15. Преодаление уклонов. Горнолыжная эстафета.

Урок 16. Преодаление уклонов. Горнолыжная эстафета. Прохождение дистанции 5 км.

Урок 17. Прохождение дистанции 5 км.

Урок 18. Прохождение дистанции 5 км.

**Раздел 6. Баскетбол. 23 ч**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приёмов перемещений и остановок,передач,ведения,бросков.

Урок 2. Сочетание приёмов перемещений и остановок,передач,ведения,бросков.Бросок двумя руками от головы в прыжке.

Урок 3. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.Штрафнойбросок.Игровые взаимодействия.

Урок 4. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.Штрафнойбросок.Игровые взаимодействия.

Урок 5. Бросок двумя руками от головы в прыжке.Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 6. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 7. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 8. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 9. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.

Урок 10. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 11. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 12. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 13. Штрафной бросок. Позиционное нападение.

Урок 14. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в прыжке.Взаимодействие двух игроков в нападении .

Урок 15. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в прыжке.Взаимодействие трёх игроков в нападении .

Урок 16. ной рук Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в прыжке.Взаимодействие трёх игроков в нападении .

Урок 17. Бросок одной от плеча с сопротивлением в прыжке.Взаимодействие трёх игроков в нападении .

Урок 18. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в прыжке.Взаимодействие трёх игроков в нападении .

Урок 19. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением в прыжке.Взаимодействие двух игроков в нападении5 .

Урок 20. Взаимодействие двух игроков в нападении "малая восьмёрка.

Урок 21. Взаимодействие двух игроков в нападении "малая восьмёрка ".

Урок 22. Взаимодействие двух игроков в нападении "малая восьмёрка ".

Урок 23. Нападение быстрым прорывом.

**Раздел 7. Лёгкая атлетика2.(11 ч)**

Урок 1. Инструктаж по технике безопасности.Бег на средние дистанции.

Урок 2. Бег на средние дистанции.

Урок 3. Бег на средние дистанции.

Урок 4. Спринтерский бег,эстафетный бег.

Урок 5. Спринтерский бег, эстафетный бег.

Урок 6. Спринтерский бег,эстафетный бег.

Урок 7. Спринтерский бег,эстафетный бег.

Урок 8. Спринтерский бег,эстафетный бег.

Урок 9. Прыжки в высоту.Метание.

Урок 10. Прыжки в высоту.Метание.

Урок 11. Прыжки в высоту.  Метание.