Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 общеобразовательного класса разработана в соответствии с требованиями  государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и  на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2022-2023 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год.

**Планируемые результаты**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия****.*

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного курса**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 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). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения:** **юноши:** 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.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:** **юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из виса лежа.

**Опорные прыжки:** **юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО** Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормати­вов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Название раздела. Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
| план | факт |
|  | **Легкая атлетика-24 час.** |  |  |  |
|  | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег  по дистанции. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. | 1 |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. | 1 |  |  |
|  | Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров | 1 |  |  |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. | 1 |  |  |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. | 1 |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м | 1 |  |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м | 1 |  |  |
|  | Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. | 1 |  |  |
|  | Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. | 1 |  |  |
|  | Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег  2000 м., 3000 м | 1 |  |  |
|  | Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег  2000 м., 3000 м | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. | 1 |  |  |
|  | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных  качеств, скоростно-силовой выносливости. |  |  |  |
|  | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных  качеств, скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры -17 ч** |  |  |  |
|  | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие  координационных способностей. Двигательные действия с  элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. | 1 |  |  |
|  | Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. Освоение техники  передвижений | 1 |  |  |
|  | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом | 1 |  |  |
|  | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом | 1 |  |  |
|  | Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника | 1 |  |  |
|  | Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
|  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.  Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. | 1 |  |  |
|  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | 1 |  |  |
|  | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча . | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах,  тройках. Совершенствование. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика -22 ч** |  |  |  |
|  | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. | 1 |  |  |
|  | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. | 1 |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений на гибкость. | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений на гибкость. | 1 |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
|  | Развитие гибкости и координационных способностей.  Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
|  | Развитие гибкости и координационных способностей.  Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
|  | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками  и акробатическими элементами. | 1 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование упр. на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
|  | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и  упоры. | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
|  | ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование простейших акробатических элементов:  кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках | 1 |  |  |
|  | Совершенствование простейших акробатических элементов:  кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
|  | Развитие гибкости и координационных способностей.  Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
|  | Развитие гибкости и координационных способностей.  Совершенствование техники акробатических упражнений | 1 |  |  |
|  | Висы и у поры. Совершенствование техники упражнений на  шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры – 24 ч** |  |  |  |
|  | Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча. Прием мяча снизу. |  |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |
|  | Правила соревнований. Нападающий ударю |  |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | 1 |  |  |
|  | Подброс над собой – верхняя передача мяча в  цель. Совершенствование. Правила игры. | 1 |  |  |
|  | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных  колоннах смешанным приемом Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных  колоннах смешанным приемом. | 1 |  |  |
|  | Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |
|  | Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. | 1 |  |  |
|  | Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. | 1 |  |  |
| 81 | Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. | 1 |  |  |
| 82 | Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |  |  |
| 83 | Одиночное и групповое блокирование нападающего удара  соперника | 1 |  |  |
| 84 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных  способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. | 1 |  |  |
| 85 | Использование разученных игровых приемов в  соревновательной обстановке. | 1 |  |  |
| 86 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика- 16 час** |  |  |  |
| 87 | Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 88 | Прыжок в длину. Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО) Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину. Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 90 | Челночный бег 3х10. ( нормы ГТО). Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| 91 | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |
| 92 | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10.(нормы ГТО) | 1 |  |  |
| 93 | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10.(нормы ГТО) | 1 |  |  |
| 94 | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег | 1 |  |  |
| 95 | Метание мяча в цель – контроль на результат**.** (нормы ГТО). Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 96 | Спринтерский бег до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО) | 1 |  |  |
| 97 | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 98 | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 99 | Спринтерский бег. Бег 100м – контроль на результат (нормы ГТО) | 1 |  |  |
| 100 | Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 101 | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и  координационных способностей. | 1 |  |  |
| 102 | Кроссовая подготовка 1000 м. Спортивные игры. | 1 |  |  |