Частное общеобразовательное учреждение дошкольного и полного среднего образования

«Школа индивидуального обучения «Шанс»

(ЧОУ ДиПСО «Шанс»)

 ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

Решением Директор

Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И.Туренков

Протокол № 7 от 31.05.2023 г Приказ № 30/23-о от 05.06.2023 г.

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для 10 класса

Срок реализации рабочей программы:

2023-2024 учебный год

**Всего часов на учебный год: 68\_\_\_**

**Из них: аудиторная нагрузка 34\_\_\_**

 **часы самостоятельной работы 34\_\_\_**

**Количество часов в неделю: 2\_\_**

**Из них: аудиторная нагрузка 1\_\_**

 **часы самостоятельной работы 1\_\_**

**Учебник:** В.И. Лях. Физическая культура 10-11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, М.:АО «Издательство «Просвещение».

 Составитель:

 Учитель: Бондаренко Н.В.

Санкт-Петербург

2023

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 10 класса составлена на основе:

* Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 04.08.2023);
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями Приказ Министерства просвещения российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732) (далее – ФГОС СОО);
* Приказа Министерства просвещения российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
* Приказа Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 23.03.2021 № 115 (с изменениями и дополнениями);
* Федеральной рабочей программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура»;
* Учебного плана школы.

 **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвиваюшей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

 Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Цели**

 Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи**

 физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

 **Планируемые результаты обучения**

В результате изучения физической культуры учащийся должен

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты.** Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры:

 **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

 **Место предмета в учебном плане**

В учебном плане для общеобразовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования, предусмотрено 68 часов для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе. В школе обучение организовано в заочной форме, поэтому учебная нагрузка распределена следующим образом: 34 часа аудиторной нагрузки и 34 часа самостоятельной работы. Тема самостоятельной работы обучающегося определена учителем в данной рабочей программе. Задание для самостоятельной работы выдает учитель и контролирует его выполнение.

 Программа составлена с учетом корректировки в связи с государственными праздниками.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из совместных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

 Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжная подготовка**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивно — оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Виды контроля при заочной форме обучения:**

- собеседование;

- реферат;

- тестирование;

- творческий проект

- тематические сообщения.

**Учебно-методический комплект**

**1.**В.И. Лях. Физическая культура 10-11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, М.:АО «Издательство «Просвещение».

 **Тематическое планирование учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Общая учебная нагрузка | Аудиторная нагрузка | Часы самостоятельной нагрузки |
|  | **Легкая атлетика**  | **12** | **5** | **7** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | 1 | 1 |  |
| 2 | Развитие ловкости, координационных способностей. Метание мяча в цель с расстояния 16-18 метров, метание мяча на дальность с 3-6 шагов | 1 |  | 1 |
| 3 | Развитие гибкости. Метание мяча в цель с расстояния 16-18 метров, метание мяча на дальность с 3-6 шагов | 1 | 1 |  |
| 4 | Развитие силовых и координационных способностей. Метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега. | 1 | 1 |  |
| 5 | Развитие силовых и координационных способностей. Метание мяча на дальность. | 1 |  | 1 |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Скоростной бег на расстояние до 80 метров. | 1 | 1 |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Скоростной бег на расстояние до8 0 метров. | 1 |  | 1 |
| 8 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Скоростной бег на расстояние до 70 метров. | 1 |  | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30 метров. | 1 |  | 1 |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 60 метров. | 1 |  | 1 |
| 11 | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. | 1 | 1 |  |
| 12 | Развитие выносливости. Бег 2000 метров. | 1 |  | 1 |
|  | **Баскетбол**  | **22** | **7** | **15** |
| 13 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи в движении. | 1 |  | 1 |
| 14 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении. | 1 |  | 1 |
| 15 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении | 1 | 1 |  |
| 16 | Развитие скоростных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении. | 1 |  | 1 |
| 17 | Развитие скоростных способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски мяча по кольцу с места. | 1 |  | 1 |
| 18 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении. | 1 |  | 1 |
| 19 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении. | 1 | 1 |  |
| 20 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  | 1 |
| 21 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | 1 |  |
| 22 | Развитие гибкости. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  | 1 |
| 23 | Развитие гибкости. Передачи и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  | 1 |
| 24 | Развитие гибкости. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  | 1 |
| 25 | Передачи в парах, тройках, в движении. | 1 | 1 |  |
| 26 | Развитие силовых мячами. Штрафные броски качеств. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | 1 |
| 27 | Развитие ловкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в движении. | 1 |  | 1 |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Ведение с изменением направления. | 1 | 1 |  |
| 29 | Развитие скоростных качеств. Передачи и броски в движении. | 1 |  | 1 |
| 30 | Совершенствование ранее изученных приемов в комбинированных упражнениях. | 1 |  | 1 |
| 31 | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение броска в прыжке. | 1 |  | 1 |
| 32 | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение броска в прыжке. | 1 | 1 |  |
| 33 | Упражнения с гимнастическими скакалками. Изучение броска в прыжке. Розыгрыш спорного мяча. | 1 |  | 1 |
| 34 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование броска в прыжке. Розыгрыш спорного мяча | 1 | 1 |  |
|  | **Волейбол 20 часов** | **20** | **6** | **14** |
| 35 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. | 1 |  | 1 |
| 36 | Развитие скоростных способностей. Передвижение в стойке волейболиста. Передача сверху двумя руками на месте. | 1 |  | 1 |
| 37 | Развитие силовых способностей. Передачи мяча сверху двумя руками на месте. | 1 | 1 |  |
| 38 | Развитие координации, ловкости. Передачи мяча над собой. Эстафеты. | 1 |  | 1 |
| 39 | Развитие выносливости. Круговая тренировка. Передачи мяча над собой и в парах. | 1 |  | 1 |
| 40 | Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с гимнастическими скакалками. Передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  | 1 |
| 41 | Развитие ловкости и быстроты. ОРУ в парах. Верхняя передача в парах, тройках. | 1 |  | 1 |
| 42 | Развитие координации движения. Передачи мяча в парах на месте и в движении. | 1 | 1 |  |
| 43 | Развитие силовых способностей. ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча через сетку. | 1 |  | 1 |
| 44 | Развитие выносливости. Эстафеты с элементами волейбола. Верхняя передача мяча через сетку. | 1 |  | 1 |
| 45 | Развитие силовых способностей. Изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | 1 | 1 |  |
| 46 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача с расстояния 6 метров от сетки. | 1 |  | 1 |
| 47 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование броска в прыжке. Розыгрыш спорного мяча | 1 |  | 1 |
| 48 | ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача с лицевой линии. | 1 | 1 |  |
| 49 | ОРУ в парах. Прием мяча после подачи. | 1 | 1 |  |
| 50 | Развитие ловкости. Изучение приема мяча снизу. | 1 |  | 1 |
| 51 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  | 1 |
| 52 | Совершенствование ранее изученных технических приемов в учебной игре. | 1 |  | 1 |
| 53 | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение верхней прямой подачи. | 1 | 1 |  |
| 54 | Совершенствование ранее изученных технических приемов в учебной игре. | 1 |  | 1 |
|  | **Гимнастика 10 часов** | **10** | **3** | **7** |
| 55 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | 1 |  | 1 |
| 56 | Развитие координационных способностей. Акробатика. Мальчики-упражнения на перекладине, подъем переворотом. Девочки-опорный прыжок. | 1 | 1 |  |
| 57 | Развитие координационных способностей. Акробатика. Мальчики-упражнения на перекладине, подъем переворотом. Девочки-опорный прыжок. | 1 | 1 |  |
| 58 | Развитие гибкости. Акробатика. Подтягивание в висе. | 1 |  | 1 |
| 59 | Развитие силовых способностей. Мальчики-упражнения на перекладине, подъем в упор, лазание по канату. Девочки-опорный прыжок, акробатика. | 1 |  | 1 |
| 60 | Развитие силовых способностей. Мальчики-упражнения на перекладине, подъем в упор, лазание по канату. Девочки-опорный прыжок акробатика. | 1 |  | 1 |
| 61 | Развитие координационных способностей. Мальчики-упражнения на перекладине, лазание по канату. Девочки-опорный прыжок | 1 | 1 |  |
| 62 | Развитие силовых способностей. Мальчики-опорный прыжок. Девочки-акробатика, лазание по канату. | 1 |  | 1 |
| 63 | Развитие координационных способностей. Мальчики-опорный прыжок. Девочки-акробатика, лазание по канату. | 1 |  | 1 |
| 64 | Развитие гибкости. Мальчики-опорный прыжок. Девочки-акробатика, лазание по канату | 1 |  | 1 |
|  | **Баскетбол**  | **12** | **4** | **8** |
| 65 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи в движении. | 1 | 1 |  |
| 66 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении. | 1 |  | 1 |
| 67 | Развитие координационных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении. | 1 | 1 |  |
| 68 | Развитие скоростных способностей. Ловля и передачи мяча в движении, ведение по прямой. Броски мяча по кольцу в движении. | 1 |  | 1 |
| 69 | Развитие скоростных способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски мяча по кольцу с места. | 1 |  | 1 |
| 70 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении | 1 |  | 1 |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Броски в движении. | 1 |  | 1 |
| 72 | Развитие силовых способностей. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  | 1 |
| 73 | Развитие гибкости. Передачи и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 1 |  |
| 74 | Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3х2. | 1 |  | 1 |
| 75 | Развитие ловкости. Выбивание, вырывание мяча. | 1 | 1 |  |
| 76 | Изучение защитных действий. Игра 2х2; 3х3 | 1 |  | 1 |
|  | **Волейбол**  | **14** | **6** | **8** |
| 77 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. | 1 | 1 |  |
| 78 | Развитие скоростных способностей. Передвижение в стойке волейболиста. Верхняя передача мяча. | 1 |  | 1 |
| 79 | ОРУ в движении. Передачи в парах. | 1 | 1 |  |
| 80 | Развитие координации движения. Передачи мяча у сетки. | 1 |  | 1 |
| 81 | Развитие прыгучести. Передачи мяча в прыжке через сетку. | 1 | 1 |  |
| 82 | Упражнения в парах. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | 1 |  |
| 83 | Круговая тренировка. Прием мяча, отраженного от сетки. | 1 |  | 1 |
| 84 | ОРУ с гимнастическими скакалками. Блокировка нападающего удара. | 1 |  | 1 |
| 85 | ОРУ с набивными мячами. Групповые действия в защите. | 1 |  | 1 |
| 86 | Развитие ловкости. Прием мяча отскочившего от ветки. | 1 |  | 1 |
| 87 | Развитие ловкости. Передачи в тройках. Прием мяча отскочившего от сетки. | 1 |  | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение нападающего удара. | 1 |  | 1 |
| 89 | ОРУ на гимнастических скамейках. Изучение нападающего удара. | 1 | 1 |  |
| 90 | Изучение нападающего удара. Учебная игра | 1 | 1 |  |
|  | **Прыжки в высоту** | **5** | **1** | **5** |
| 91 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. | 1 |  | 1 |
| 92 | Развитие координационных качеств. Прыжки в высоту. | 1 |  | 1 |
| 93 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, прыгучести. Прыжки в высоту. | 1 |  | 1 |
| 94 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, прыгучести. Прыжки в высоту. | 1 | 1 |  |
| 95 | Специальные упражнения прыгуна. Прием учебных нормативов. | 1 |  | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка7 часов** | **7** | **2** | **5** |
| 96 | Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. | 1 |  | 1 |
| 97 | Развитие выносливости. Бег 5 минут. Подвижные игры, эстафеты. | 1 |  | 1 |
| 98 | Бег 6 минут. Развитие выносливости. Круговая тренировка. | 1 | 1 |  |
| 99 | Бег 7 минут. Эстафеты. Игра в волейбол. | 1 |  | 1 |
| 100 | Бег 8 минут. Прохождение полосы препятствий. | 1 |  | 1 |
| 101 | Развитие выносливости. Бег10 минут. Упражнения на гимнастических скамейках. | 1 | 1 |  |
| 102 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |  | 1 |
|  | **Всего** | **102** | **34** | **68** |