

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса (девушки) составлена на основе федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, Приказа от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС OОО, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897», Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253,ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15) и на основе «Программы по физической культуре. 1-11 классы» авторы Лях В.И., Зданевич А.А «Просвещение» 2012г, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, полностью соответствующей образовательным стандартам по физической культуре и входящей в состав УМК и примерной программы основного общего образования по русскому языку.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе (из расчета 3 учебных часа в неделю). Рабочая программа под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А. в 10 классе рассчитана на 102 часа. По учебному плану школы на учебный год на изучение физической культуры в 10 классе отведено 3 часа в неделю.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

*Основная литература*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – Москва, Просвещение, 2013г.

2. Физическая культура. 10-11 классы. Под редакцией Ляха В.И. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – Москва, «Просвещение» 2006

*Дополнительная литература*

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – Москва, 2014

2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – Москва, Физкультура и спорт, 1998

3. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии». – Москва, Илекса, 2004

*Образовательные электронные ресурсы*

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.e-osnova.ru/journal/16> – Журнал учителя физической культуры

<https://www.infosport.ru> – [Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26lib_no%3D32922%26tmpl%3Dlib)

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.**

Тестирование физической подготовленности (сентябрь-октябрь)

Тестирование физической подготовленности (апрель-май)

Для определения физической подготовленности учащихся используются тесты: бег 60м, челночный бег 3 по 10м, прыжок в длину с места, 6 минутный бег, наклон вперёд из положения сидя, подтягивания на перекладине из положения виса (мальчики), отжимания (девочки), подъём туловища за 30 сек.

Оценивание техники выполнения физических упражнений.

Оценивание теоретических знаний по физической культуре.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей икорригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учѐтом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Лёгкая атлетика | 21 час |
| 3 | Баскетбол | 21 час |
| 4 | Гимнастика | 21 час |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 часов |
| 6 | Волейбол | 21 час |
|  | **Всего** | 102 часа |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**.

**1. Лёгкая атлетика (21 час)**

Спринтерский бег (9 часов).

Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину способом «прогнувшись». (3 часа)

Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.

Метание мяча и гранаты. (6 часов)

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.

Прыжок в высоту (3 часа) .

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

**2.Баскетбол (21 час).**

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 на 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Быстрый прорыв (3 на 2). Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита. Зонная защита (2 на 1 на 2). Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.

**3.Гимнастика (21 час)**

Раздел гимнастики «упражнения на разновысоких брусьях» заменён на «упражнения на гимнастическом бревне» из-за отсутствия брусьев.

Строевые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне. (11 ч)

Повороты в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. Ходьба на носках на гимнастическом бревне. Ходьба с высоким подниманием согнутых и прямых ног вперёд. Бег, танцевальные движения. Приставные и переменные шаги вперёд, назад, в стороны. Прыжки на месте со сменой положения ног, с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперёд. Прыжки на месте сгибая ноги, на гимнастическом бревне. Выполнение комбинации на гимнастическом бревне.

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)

Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с обручами. ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной.

**4.Лыжная подготовка (18ч)**

ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагиваие небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.

**5. Волейбол (21 час)**

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.

**6.Основы знаний по физической культуре (в процессе урока)**

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 движение.

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 современных систем физического воспитания.

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.

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 правила 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 правила 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. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

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

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Часы** | **Виды и формы контроля** | **Планируемые результаты** |
| *Раздел* | *Лёгкая атлетика* | *11часов* |  |  |
| 1-5 | Спринтерский бег. | 5 | «5»-17,0;  «4»-17,5;  «3»-18,0 | Уметь: бегать с низкого старта на максимальной скорости 100м |
| 6-8 | Прыжок в длину. | 3 | «5»-400см;  «4»-370см;  «3»-340см | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| 9-11 | Метание мяча и гранаты. | 3 | «5»-22м;  «4»-18м;  «3»-14м | Уметь: метать мяч на дальность с разбега, метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |
| *Раздел* | *Баскетбол* | *21 час* |  |  |
| 12 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 на 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 13 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 на 1). Развитие скоростных качеств | 1 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 14-15 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 на 2). Развитие скоростных качеств | 2 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 16-18 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 на 3). Развитие скоростных качеств. | 3 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 19-21 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 на 3). Развитие скоростных качеств. | 3 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 22-23 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 на 1 на 2). Развитие скоростных качеств. | 2 | Текущий  Оценка техники ведения мяча. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 24-25 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 на 1 на 2). Развитие скоростных качеств. | 2 | Текущий  Оценка техники передачи мяча. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 26-27 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 28 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 | Оценка техники броска в прыжке. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 29-31 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 3 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 32 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 1 | Оценка техники штрафного броска. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *Раздел* | *Гимнастика* | *21 час* |  |  |
| 33-43 | Строевые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне. | 11 | Оценка техники выполнения упражнений. | Уметь: выполнять строе­вые приёмы; выполнять упражнения на гимнастическом бревне. |
| 44-53 | Акробатические упражнения, опорный прыжок. |  | Текущий | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации. |
| *Раздел* | *Лыжная подготовка* | *18 часов* |  |  |
| 54-55 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км. | 2 | Текущий | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. |
| *56-58* | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | *3* | Текущий | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. |
| 59-61 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км. | 3 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. |
| 62-63 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 64-65 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагиваие небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 66-67 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | *2* |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 68-69 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 70-71 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| *Раздел* | *Волейбол* | *21час* |  |  |
| 72-73 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 74-77 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 4 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 78-81 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 4 | Текущий  Оценка техники передачи мяча. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 82 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 83-86 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 4 | Оценка техники подачи мяча.  Текущий. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 87-88 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 89-91 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 3 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| 92 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *Раздел* | *Лёгкая атлетика* | *10 часов* |  |  |
| 93-96 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. | 4 | «5»-16,5;  «4»-17,5;  «3»-18,5 | Уметь: бегать с низкого старта на максимальной скорости 100м |
| 97-99 | Метание мяча и гранаты. | 3 | «5»-22м  «4»-18м  «3»-16м | Уметь: метать мяч на дальность с разбега. Метать гранату из различных положений на дальность и в цель, метать гранату на дальность. |
| *100-102* | Прыжок в высоту. | 3 | Текущий | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. |