****

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАПОЛЬНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
САРАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на МО учителейгуманитарно-эстетического циклаРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Федина Л. Б./Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кузнецова С.Н./«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | «Утверждено»Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Абрамова Т.В./Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Рабочая программа
учебного предмета**

**Физическая культура**

**10 класс**

**УЧИТЕЛЬ –** Скачкова Надежда Владимировна,
соответствие занимаемой должности

**2023**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 10 классе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Напольновская средняя школа с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО 2021);

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО 2021);

- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО 2010);

- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее - ФГОС СОО);

- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- письма Минобрнауки России от 06.12.2017 № 08-2595 «О методических рекомендациях органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования, по вопросу изучения государственных языков республик, находящихся в составе Российской Федерации»;

- письма Минпросвещения России от 04.12.2019 № 04-1375 «Об изучении языков в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

 - Устава МБОУ Напольновская средняя школа.

 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Напольновская средняя школа;

 - Учебного плана МБОУ Напольновская средняя школа на 2023/2024 учебный год;

 - Требований к уровню подготовки учащихся 10 класса;

 - Познавательных интересов учащихся.

При выборе системы обучения и учебно-методического комплекса по предмету для реализации рабочей программы учитывались:

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;

- соотнесённость с содержанием государственной итоговой аттестации;

- завершённость учебной линии;

- обеспеченность образовательного учреждения учебниками.

Программа рассчитана на 102 часов в году, 3 часа в неделю.

**Используемый УМК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебники | Учебные пособия | Методические пособия |
| Учебник. Физическая культура 10-11 класс. Под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. К. Мейксона. М. Просвещение, 2009г. |  | Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под ред. В. И. Ляха. М. Просвещение 2005г. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие. Сост. Б. И. Мишин. М. ООО « Изд-во Астрель», 2003г «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008гФизическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы В.И.Лях. М.:Просвещение, 2012. |

**Раздел 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 10 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное” и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Метапредметные результаты**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

умение 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;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

**Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Раздел 3 . Содержание программы**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**.
      Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
 Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.
Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.**

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.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами. Упражнения общей физической подготовки. Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи.

**Раздел 4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** |
|  | ***Раздел 1: легкая атлетика, волейбол, баскетбол***  |  |  |
| 1. | Легкая атлетика. Спринт *(Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением).* | 1 |  |
| 2,3. | Легкая атлетика. Спринт *(Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств).* | 2 |  |
| 4. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.* *Правила соревнований по прыжкам в длину).* | 1 |  |
| 5,6. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию).* | 2 |  |
| 7. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств).* | 1 |  |
| 8,9. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств).* | 2 |  |
| 10. | Спортивные игры. Волейбол *(Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов).* | 1 |  |
| 11,12. | Спортивные игры. Волейбол *(Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча).* | 2 |  |
| 13. | Спортивные игры. Волейбол *(Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой).* | 1 |  |
| 14,15. | Спортивные игры. Волейбол *(Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Учебные игры).* | 2 |  |
| 16. | Спортивные игры. Баскетбол *(Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Учебные игры в баскетбол).* | 1 |  |
| 17,18. | Спортивные игры. Баскетбол *(Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении).* | 2 |  |
| 19. | Спортивные игры. Баскетбол *(Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости).* | 1 |  |
| 20,21. | Спортивные игры. Баскетбол *(Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра).* | 2 |  |
| 22. | Спортивные игры. Баскетбол *(Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места).* | 1 |  |
| 23,24. | Спортивные игры. Баскетбол *(Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча).* | 2 |  |
|  | ***Раздел 2: гимнастика, волейбол, баскетбол***  |  |  |
| 25. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Упражнения на перекладине, висы *(Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по* ТБ). | 1 |  |
| 26,27. | Гимнастика. Упражнения на перекладине, висы *(Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости).* | 2 |  |
| 28,29. | Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне, скамье *(Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе).* | 2 |  |
| 30,31. | Гимнастика. Опорный прыжок *(Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей).* | 2 |  |
| 32-35. | Гимнастика. Акробатика. Лазанье *(Акробатика. Лазанье. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом*. Эстафеты. Развитие силовых способностей). |  4 |  |
| 36,37. | Спортивные игры. Волейбол *(Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара).* |  2 |  |
| 38. | Спортивные игры. Волейбол *(Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра в волейбол).*  |  1 |  |
| 30,40. | Спортивные игры. Волейбол *(Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, Учебная игра в волейбол).* |  2 |  |
| 41. | Спортивные игры. Баскетбол *(Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места).* |  1 |  |
| 42,43. | Спортивные игры. Баскетбол *(Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча)* |  2 |  |
|  | ***Раздел 3: лыжная подготовка, баскетбол*** |  |  |
| 44,45. | Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км).* |  2 |  |
| 46,47. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км).* |  2 |  |
| 48,49. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах).* |  2 |  |
| 50,51. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах).* |  2 |  |
| 52,53. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и назкой стойке. Торможение «плугом». Дистанция 2,5 км).* |  2 |  |
| 54,55. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах).* |  2 |  |
| 56,57. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км).* |  2 |  |
| 58,59. | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты *(Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом»).* |   |  |
| 60. | Лыжная подготовка. Контрольный срез *(Контрольный срез – дистанция 2 км).* |  1 |  |
| 61,62. | Спортивные игры. Баскетбол *(Техника безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра).* |  2 |  |
| 63,64. | Спортивные игры. Баскетбол *(Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра).* |  2 |  |
| 65,66. | Спортивные игры. Баскетбол *(Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра).* |  2 |  |
| 67,68. | Спортивные игры. Баскетбол *(Баскетбол. Учебные игры с заданием учителя. Тактические действия в защите и нападении).* |  2 |  |
|  | ***Раздел 4: легкая атлетика, волейбол, баскетбол***  |  |  |
| 69,70. | Спортивные игры. Баскетбол *(Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли).* |  2 |  |
| 71,72. | Спортивные игры. Баскетбол *(Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра).* |  2 |  |
| 73,74. | Спортивные игры. Баскетбол *(Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение- – бросок в два шага в корзину).* |  2 |  |
| 75,76. | Спортивные игры. Баскетбол *(ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра).* |  2 |  |
| 77,78. | Спортивные игры. Баскетбол *(Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину).* |  2 |  |
| 79,80. | Спортивные игры. Баскетбол *(ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча).* |  2 |  |
| 81,82,83. | Спортивные игры. Волейбол *(Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара).* |  3 |  |
| 84,85,86. | Спортивные игры. Волейбол *(Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар. Учебные игры).* |  3 |  |
| 87,88,89. | Легкая атлетика. Спринт *(Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением).* |  3 |  |
| 90,91,92. | Легкая атлетика. Спринт *(Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств).* |  3 |  |
| 93,94,95. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину).* |  3 |  |
| 96,97,98. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию).* |  3 |  |
| 99,100,101. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств).* |  3 |  |
| 102. | Легкая атлетика. Прыжки и метание *(Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств).* |  1 |  |
|  | **Итого:** | **102 ч** |  |