

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ(военвед)

г. Зернограда

приказ от 30 августа 2022 года №443

_____ /Г.Н.Осадчая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
основного общего образования
10 класс**

Количество часов по учебному плану: 10 класс - 106 ч. (3 часа в неделю)

Программа будет полностью реализована в 10 классе за 103 час (3ч.-
23.02.2023г. 24.02.2023г. 09.05.2023г.)

Учитель: Мироненко Игорь Александрович

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса построена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования, программой курса «Физическая культура» В. И. Лях (10-11 классы) (М.; Просвещение, 2019 г.)

Учебник: «Физическая культура» (10-11 класс). В.И.Лях (М.; Просвещение, 2019 г.)

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому

и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты отражают:

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь *объяснять*:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль

и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Выполнять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | юноши | девушки |
|------------------------|---|----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30м,с Бег 100м,с | 5,0 14,3 | 5,4 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см | 10 - 215 | - 14 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с | 13.50 - | - 10.00 |

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| № п/п | Физические способности | тест | возр аст | Уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|---|-------------|------------|-----------------------|-------------|------------|-----------------------|-------------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | | низки й | средний | высоки й | низки й | средний | высоки й |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 16 | 5.2 | 5.1-4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| | | | 17 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.3 | 6.1 | | 4.8 |
| 2 | Координаци онные | Челночный бег 3x10м, с | 16 | 8.2 | 8.0-7.7 | 7.3 | 9.7 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| | | | 17 | 8.1 | 7.9-7.5 | 7.2 | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | | | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливос ть | 6-минутный бег, м | 16 | 1100 | 1300- | 1500 | 900 | 1050- | 1300 |
| | | | 17 | 1100 | 1400 1300- 1400 | 1500 | 900 | 1200 1050- 1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| | | | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

| Выпускник на базовом уровне научится: | Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: |
|--|---|
| <p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности</p> | <p>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p> |

| | |
|---|---|
| <p>проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>«Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> |
|---|---|

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

I. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

II. Легкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции (30-60 м). Бег на средние дистанции (1000 м.). Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность (150 г.). Прыжок в высоту.

III. Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег на длинные дистанции (2000 м.).

IV. Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Техника выполнения висов и упоров. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через гимнастического козла способом согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки). Акробатические элементы. Лазание по канату.

V. Спортивные игры

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передача мяча сверху через сетку (в прыжке, в парах, в тройках). Прием мяча снизу. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону. Учебная игра.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Сочетание приемов ведения передачи, броска. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых (2х2; 3х3; 4х4). Быстрый прорыв (3х1; 3х2; 4х2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «Заслон». Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тематическое планирование 10 класс (юноши)

| Наименование раздела (кол-во часов) | № урока | Тема урока | Дата | | Вид контроля |
|--|---------|---|-------------|-------------|--------------|
| | | | планируемая | фактическая | |
| 1.Легкая атлетика (11 ч.) | 1 | Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности. | 01.09 | | текущий |
| | 2 | Спринтерский бег | 02.09 | | текущий |
| | 3 | Спринтерский бег | 06.09 | | текущий |
| | 4 | Тестирование: бег 30 м | 08.09 | | текущий |
| | 5 | Контрольное задание: бег 100 м | 09.09 | | тематический |
| | 6 | Прыжок в длину | 13.09 | | текущий |
| | 7 | Прыжок в длину | 15.09 | | текущий |
| | 8 | Контрольное задание: прыжок в длину | 16.09 | | тематический |
| | 9 | Метание гранаты | 20.09 | | текущий |
| | 10 | Метание гранаты | 22.09 | | текущий |
| | 11 | Контрольное задание: метание гранаты | 23.09 | | тематический |
| 2.Кроссовая подготовка (10 ч.) | 12 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности. | 27.09 | | текущий |
| | 13 | Бег по пересеченной местности. | 29.09 | | текущий |
| | 14 | Бег по пересеченной местности. | 30.09 | | текущий |
| | 15 | Бег по пересеченной местности. | 04.10 | | текущий |
| | 16 | Тестирование: бег 1000 м | 06.10 | | текущий |
| | 17 | Бег по пересеченной местности. | 07.10 | | текущий |
| | 18 | Бег по пересеченной местности. | 11.10 | | текущий |
| | 19 | Бег по пересеченной местности. | 13.10 | | текущий |
| | 20 | Бег по пересеченной местности. | 14.10 | | текущий |
| | 21 | Контрольное задание: бег 2000 м (дев.), 3000м (юн.) | 18.10 | | тематический |
| 3.Гимнастика (21 ч.) | 22 | Висы и упоры. Инструктаж по технике безопасности. | 20.10 | | текущий |
| | 23 | Висы и упоры. | 21.10 | | текущий |
| | 24 | Висы и упоры. | 25.10 | | текущий |
| | 25 | Висы и упоры. | 27.10 | | текущий |
| | 26 | Висы и упоры. Подтягивания в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | 28.10 | | текущий |
| | 27 | Контрольное задание Выполнение комбинации на параллельных (юн.), разновысотных (дев.) брусьях. | 08.11 | | тематический |
| | 28 | Лазание по канату. | 10.11 | | текущий |

| | | | | | |
|------------------------------|----|--|-------|--|--------------|
| | 29 | Лазание по канату. | 11.11 | | текущий |
| | 30 | Лазание по канату. | 15.11 | | текущий |
| | 31 | Лазание по канату. | 17.11 | | текущий |
| | 32 | Контрольное задание: лазание по канату. | 18.11 | | тематический |
| | 33 | Акробатические упражнения. | 22.11 | | текущий |
| | 34 | Акробатические упражнения. | 24.11 | | текущий |
| | 35 | Акробатические упражнения. | 25.11 | | текущий |
| | 36 | Акробатические упражнения. | 29.11 | | текущий |
| | 37 | Контрольное задание: комбинация из разученных элементов. | 01.12 | | тематический |
| | 38 | Опорный прыжок. | 02.12 | | текущий |
| | 39 | Опорный прыжок. | 06.12 | | текущий |
| | 40 | Опорный прыжок. | 08.12 | | текущий |
| | 41 | Опорный прыжок. | 09.12 | | текущий |
| | 42 | Контрольное задание: опорный прыжок. | 13.12 | | тематический |
| 4.Спортивные игры (42 ч.) | 43 | Волейбол. Передача мяча сверху над собой. Инструктаж по технике безопасности. | 15.12 | | текущий |
| | 44 | Волейбол. Приём мяча снизу над собой. | 16.12 | | текущий |
| | 45 | Волейбол. Контрольное задание: передача и приём мяча над собой. | 20.12 | | тематический |
| | 46 | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 22.12 | | текущий |
| | 47 | Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. | 23.12 | | текущий |
| | 48 | Волейбол. Контрольное задание: верхняя передача мяча. | 27.12 | | тематический |
| | 49 | Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу. | 10.01 | | текущий |
| | 50 | Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу. | 12.01 | | текущий |
| | 51 | Волейбол. Приём мяча от сетки. | 13.01 | | текущий |
| | 52 | Волейбол. Контрольное задание: приём мяча. | 17.01 | | тематический |
| | 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | 19.01 | | текущий |
| | 54 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. | 20.01 | | текущий |
| | 55 | Волейбол. Контрольное задание: верхняя и нижняя подача мяча. | 24.01 | | тематический |
| | 56 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. | 26.01 | | текущий |
| | 57 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. | 27.01 | | текущий |
| | 58 | Волейбол. Одиночное блокирование, страховка блокирующих. | 31.01 | | текущий |
| | 59 | Волейбол. Групповое блокирование, страховка | 02.02 | | текущий |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|-------|--------------|
| | блокирующих. | | | |
| 60 | Волейбол. Нападение через 3-ю зону. | 03.02 | | текущий |
| 61 | Волейбол. Нападение через 2-ю и 4-ю зоны. | 07.02 | | текущий |
| 62 | Волейбол. Учебная игра. | 09.02 | | текущий |
| 63 | Волейбол. Учебная игра. | 10.02 | | текущий |
| 64 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Инструктаж по технике безопасности. | 14.02 | | текущий |
| 65 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. | 16.02 | | текущий |
| 66 | Баскетбол. Контрольное задание: передача мяча различными способами в движении. | 17.02 | | тематический |
| 67 | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | 21.02 | | текущий |
| 68 | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | 28.02 | | текущий |
| 5.Кроссовая подготовка (8 ч.) | 69 | Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча с сопротивлением. | 02.03 | тематический |
| | 70 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 03.03 | текущий |
| | 71 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 07.03 | текущий |
| | 72 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 09.03 | текущий |
| | 73 | Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок. | 10.03 | тематический |
| | 74 | Баскетбол. Быстрый прорыв (2×1). | 14.03 | текущий |
| | 75 | Баскетбол. Быстрый прорыв (2×1). | 16.03 | текущий |
| | 76 | Баскетбол. Быстрый прорыв (3×2). | 17.03 | текущий |
| | 77 | Баскетбол. Зонная защита (2×3). | 21.03 | текущий |
| | 78 | Баскетбол. Зонная защита (2×1×2). | 23.03 | текущий |
| | 79 | Баскетбол. Нападение против зонной защиты (2х1х2). | 24.03 | текущий |
| | 80 | Баскетбол. Сочетание приёмов, ведения и броска. | 04.04 | текущий |
| | 81 | Баскетбол. Контрольное задание: сочетание приёмов, ведения и броска. | 06.04 | тематический |
| | 82 | Баскетбол. Учебная игра. | 07.04 | текущий |
| | 83 | Баскетбол. Учебная игра. | 11.04 | текущий |
| | 84 | Баскетбол. Учебная игра. | 13.04 | текущий |
| | 85 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности. | 14.04 | текущий |
| | 86 | Бег по пересеченной местности. | 18.04 | текущий |

| | | | | | |
|-------------------------------|-----|---|-------|--|--------------|
| 6. Легкая атлетика (11 ч.) | 87 | Бег по пересеченной местности. | 20.04 | | текущий |
| | 88 | Бег по пересеченной местности | 21.04 | | текущий |
| | 89 | Тестирование: бег 1000 м | 25.04 | | текущий |
| | 90 | Бег по пересеченной местности. | 27.04 | | текущий |
| | 91 | Бег по пересеченной местности. | 28.04 | | текущий |
| | 92 | Контрольное задание: бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) | 02.05 | | тематический |
| | 93 | Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности. | 04.05 | | текущий |
| | 94 | Спринтерский бег. | 05.05 | | текущий |
| | 95 | Спринтерский бег. | 11.05 | | текущий |
| | 96 | Тестирование: бег на короткую дистанцию 30 м | 12.05 | | текущий |
| | 97 | Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 100 м | 16.05 | | тематический |
| | 98 | Метание гранаты. | 18.05 | | текущий |
| | 99 | Контрольное задание: метание гранаты. | 19.05 | | тематический |
| | 100 | Прыжок в высоту. | 23.05 | | текущий |
| | 101 | Прыжок в длину с разбега. | 25.05 | | текущий |
| | 102 | Контрольное задание: прыжок в высоту. | 26.05 | | тематический |
| | 103 | Контрольное задание: прыжок в длину с разбега. | 30.05 | | тематический |
| Итого год: 103 ч. | | | | | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

от «30» августа 2022 года № 10

Рук. ШМС _____/Л.В.Харченко /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

_____/Деулина Л.С./

«30» августа 2022 года