**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_Внеурочной деятельности. Общая физическая подготовка.

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования основное общее 10 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_Донсков Андрей Михайлович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Программа разработана на основе программ основного общего образования «Физическая культура» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012.

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного курса.**

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека,

- позитивное влияние на развитие человека, овладение умениями организовывать здоровье сберегающую деятельность,

-формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся смогут получить знания:**

-в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**научатся:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи;

- проводить судейство.

**Раздел 2.**

**Содержание программы.**

**1. Лёгкая атлетика.**

Теоретические знания:

* Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
* Простейшие упражнения на освоение техники.
* Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
* Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
* Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

* 1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.
* Закрепление навыка правильной осанки.
* Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
* Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
* Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
* Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
* Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
* Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
* Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
* Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
* Обучение технике высокого старта

*1.2. Прыжки.*

* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
* Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.  Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
* Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
* Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
* Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами
* Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*1.3. Метание и ловля*

* Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
* Упражнения в жонглировании мячами.
* Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
* Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.
  1. *Упражнения на развитие физических качеств:*

Выносливость:

* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
* Чередование ходьбы и бега.

*Быстрота:*

* Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

*Скоростно-силовые способности:*

* Повторное выполнение «много скоков» на дистанции 8-10м.
* Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

* Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
* Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества:
* Бег по наклонной плоскости.
* Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
* Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

* Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
* Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

* + Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

**2.Волейбол.**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

* Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. 2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,23-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. 3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
* Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
* Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны

2. Техника защиты

* Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. 2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.
* Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
* Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
* Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* Тактика нападения
* Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
* Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.
* Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону

Тактика защиты

* Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
* Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
* Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

* Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
* 2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
* Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
* Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
* Многократное выполнение тактических действий.
* Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
* Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
* Календарные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

1. **Настольный теннис.**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы­пады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревно­ваниям (разминка общая и игровая).

**Раздел 3. Календарно - тематический план по внеурочной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Название раздела | Тема урока | Содержание  Занятий. |
| план | Факт. |
| 1. | 06.09 |  | Легкая атлетика | Т.Б. Бег на короткие дистанции. | Бег.100м.  Поднимание туловища из положения, лежа на спине.2. Прыжок в длину с места.3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 2 | 08.09 |  |  | Бег на короткие дистанции | Бег100м.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. |
| 3 | 13.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Бег100м.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. |
| 4 | 15.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Бег 800м.;  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. |
| 5 | 20.09 |  |  | Челночный бег | Метание гранаты.  Прыжок в длину с разбега.  Челночный бег 9\*10;5\*10м.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Бег по пересеченной местности. |
| 6 | 22.09 |  |  | Челночный бег | Метание гранаты. Челночный бег 9\*10;5\*10м.  Прыжок в длину с разбега.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Бег по пересеченной местности. |
| 7. | 27.09 |  |  | Метание гранаты. | Метание гранаты.  Подтягивание, отжимание, пресс. Бег по пересеченной местности. |
| 8. | 29.09 |  |  | Метание гранаты. | Метание гранаты.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 9. | 04.10 |  |  | Бег на длинные дистанции. | Бег 2 и3 км.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 10. | 06.10 |  |  | Бег на длинные дистанции. | Бег 2 и 3 км.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 11 | 11.10 |  |  | Кросс. | Кросс 2 и 3 км.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 12 | 13.10 |  |  | Кросс. | Кросс 2 и 3 км.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 13 | 18.10 |  |  | Марш -бросок. | Марш-бросок 2 и 3 км.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 14 | 20.10 |  |  | Марш -бросок. | Марш-бросок 2 и 3 км.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. |
| 15 | 08.11 |  | Настольный теннис | Т.Б. Подачи | Подачи «двойки».  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 16 | 10.11 |  |  | Подачи различной длины. | Подачи различной длины и направления.  Подачи «двойки».  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 17 | 15.11 |  |  | Прием сложных подач. | Прием сложных подач.  Подачи различной длины и направления.  Подачи «двойки».  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 18 | 17.11 |  |  | Подачи «двойки». | Профилактика нервозов. Прием сложных подач.  Подачи различной длины и направления.  Подачи «двойки».  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 19 | 22.11 |  |  | Прием сложных подач. | Профилактика нервозов. Организация атаки через сложную подачу. Прием сложных подач.  Подачи различной длины и направления.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 20 | 24.11 |  |  | Серийные удары. | Профилактика нервозов. Организация атаки через сложную подачу. Прием сложных подач.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 21 | 29.11 |  |  | Серийные удары. | Профилактика нервозов. Выполнение серийных ударов по диагонали и прямой.  Организация атаки через сложную подачу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. |
| 22 | 01.12 |  |  | Удары по диагонали и прямой. | Завершающие удары.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 23 | 06.12 |  |  | Удары по диагонали и прямой. | Подтягивание, отжимание, пресс.  Серия ударов по диагонали. Учебная игра. |
| 24 | 08.12 |  |  | Завершающие удары. | Завершающие удары. Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 25 | 13.12 |  |  | Сложные подачи. | Сочетание сложных подач.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 26 | 15.12 |  |  | Контрудары справа и слева. | Поочередные контрудары справа и слева.  Сочетание сложных подач.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 27 | 20.12 |  |  | Сложные подачи. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.  Сочетание сложных подач.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 28 | 22.12 |  |  | Сложные подачи.  . | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.  Сочетание сложных подач.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 29 | 27.12 |  |  | Контрудары справа и слева. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.  Сочетание сложных подач.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 30 | 10.01 |  |  | Контрудары справа и слева. | Гимнастика для глаз. Тактика и правила игры. Поочередные контрудары справа и слева. Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 31 | 12.01 |  |  | Атака с перехватом инициативы. | Атака с перехватом инициативы.  Тактика и правила игры.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 32 | 17.01 |  |  | Атака с перехватом инициативы. | Атака с перехватом инициативы.  Тактика и правила игры.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 33 | 19.01 |  |  | Тактика и правила игры. | Атака с перехватом инициативы.  Тактика и правила игры.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 34 | 24.01 |  |  | Атака с силового удара. | Атака с силового удара.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. |
| 35 | 26.01 |  | Волейбол. | Т.Б. Передачи мяча с заданиями. | Передачи мяча с заданиями.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 36 | 31.01 |  |  | Передачи мяча с заданиями. | Передачи мяча с заданиями.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 37 | 02.02 |  |  | Упражнения на развитие силы и быстроты. | Передачи мяча с заданиями.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 38 | 07.02 |  |  | Характеристика индивидуальных тактических действий. | Верхняя передача. Передачи мяча с заданиями.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 39 | 09.02 |  |  | Верхняя передача. | Верхняя передача.  Передачи мяча с заданиями.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 40 | 14.02 |  |  | Нижняя передача назад | Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.  Верхняя передача.  Передачи мяча с заданиями.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 41 | 16.02 |  |  | Нижняя передача назад | Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.  Верхняя передача.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Характеристика индивидуальных тактических действий.  Учебная игра. |
| 42 | 21.02 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.  Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.  Верхняя передача.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 43 | 28.02 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.  Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 44 | 02.03 |  |  | Тактические действия в нападении. | Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 45 | 09.03 |  |  | Тактические действия в нападении. | Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 46 | 14.03 |  |  | Нападающие удары из зон 4,3,2. | Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 47 | 16.03 |  |  | Нападающие удары из зон 4,3,2. | Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 48 | 28.03 |  |  | Развитие способности быстро принимать решения. | Нападающие удары из зон.  Прямой нападающий удар с переводом.  Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 49 | 30.03 |  |  | Развитие способности быстро принимать решения. | Нападающие удары из зон.  Прямой нападающий удар с переводом.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Учебная игра. |
| 50 | 04.04 |  |  | Тактические действия в защите. | Нападающие удары из зон.  Подтягивание, отжимание, пресс, Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 51 | 06.04 |  |  | Тактические действия в защите. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 52 | 11.04 |  |  | Тактические действия в нападении. | Нападающие удары из зон.  Подтягивание, отжимание, пресс, Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 53 | 13.04 |  |  | Тактические действия в нападении. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 54 | 18.04 |  |  | Блокирование. | Блокирование.  Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Тактические действия в нападении.  Учебная игра. |
| 55 | 20.04 |  |  | Упражнения на развитие прыгучести. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие прыгучести.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 56 | 25.04 |  |  | Упражнения на развитие прыгучести. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие прыгучести.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 57 | 27.04 |  |  | Упражнения на развитие силы и быстроты. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 58 | 04.05 |  |  | Упражнения на развитие силы и быстроты. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 59 | 11.05 |  |  | Обманные удары. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 60 | 16.05 |  |  | Обманные удары. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.  Умение производить обманные удары.  Учебная игра. |
| 61 | 18.05 |  | Легкая атлетика | Бег на средние дистанции. | Бег 800м. Бег 100м  Разучивание упражнений на развитие силы.  Спортивная игра. |
| 62 | 23.05 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Бег 800м. юн. Бег 100м  Разучивание упражнений на развитие силы.  Спортивная игра. |
| 63 | 25.05 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Бег 800м. Бег 100м  Разучивание упражнений на развитие силы.  Спортивная игра. |
| 64 | 30.05 |  |  | Упражнения на развитие силы. | Бег 800м. Бег 100м.  Разучивание упражнений на развитие силы.  Спортивная игра. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Протокол заседания методического совета  от 23.08. 2021 года № 187  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись Ф.И.О.  23 августа 2021 года |