



- 2.5. Тема: Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с места и разбега.
- 2.6. Тема: Обучение техники бега прыжков в длину (разбег, фаза полета, приземление).
- 2.7. Тема: Закрепление техники прыжков в целом.
- 2.8. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции в целом.
- 2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Ознакомление с правилами и техникой игры в баскетбол
- 3.2. Тема: Обучение техники стоек, перемещений и владения мячом.
- 3.3. Тема: Обучение техники передач мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ударом об пол.
- 3.4. Тема: Обучение приема мяча (прием прямых передач, прием из рук в руки, прием передачи в позиции центрального игрока).
- 3.5. Тема: Обучение техники ведения мяча (в движении, с изменением направления)
- 3.5. Тема: Обучение техники перехвата мяча.
- 3.6. Тема: Обучение техники броска мяча по кольцу.
- 3.7. Тема: Обучение тактики игры.
- 3.8. Тема: Обучение техники штрафного броска.
- 3.9. Тема: Закрепление техники стоек, перемещений и владения мячом.
- 3.10. Тема: Закрепление техники передачи мяча.
- 3.11. Тема: Закрепление техники приема мяча.

### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Ознакомление с техникой игры, правилами.
- 4.2. Тема: Обучение техники перемещений и игровой стойки.
- 4.3. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками снизу.
- 4.4. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками сверху.
- 4.5. Тема: Закрепление техники перемещений и игровой стойки.
- 4.6. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу.
- 4.7. Тема: Обучение техники верхней передачи мяча.
- 4.8. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху.
- 4.9. Тема: Обучение техники нижней прямой подачи.
- 4.10. Тема: Закрепление техники верхней передачи мяча.
- 4.11. Тема: Обучение техники двухсторонней игры.
- 4.12. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи.

### **2 семестр -68ч**

- 1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

### **Лыжный спорт.**

- 2.1. Тема: Обучение и закрепление строевым приемам перестроения.

- 2.2. Тема: Обучение и закрепление техники попеременному двушажному ходу на одной лыже).
- 2.3. Тема: Обучение и закрепление техники одновременного бесшажного хода.
- 2.4. Тема: Обучение и закрепление техники спусков и подъемов.
- 2.5. Тема: Обучение и закрепление техники поворотов и торможений.

### **Баскетбол**

- 3.1. Тема: Обучение техники броска мяча в корзину различными способами.
- 3.2. Тема: Обучение техники игры в защите.
- 3.3. Тема: Закрепление техники перехвата мяча.
- 3.4. Тема: Обучение техники игры в нападении.
- 3.5. Тема: Обучение техники двухсторонней игры.
- 3.6. Тема: Закрепление техники броска мяча в кольцо.
- 3.7. Тема: Обучение техники командной защиты.
- 3.8. Тема: Закрепление техники игры в защите.
- 3.9. Тема: Закрепление техники игры в нападении.

### **Волейбол**

- 4.1. Тема: Обучение техники подачи мяча (нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая).
- 4.2. Тема: Обучение технике игры в защите.
- 4.3. Тема: Обучение технике игры в нападении.
- 4.5. Тема: Обучение тактическим приемам игры.
- 4.6. Тема: Закрепление техник подач мяча.
- 4.7. Тема: Закрепление техники игры в защите.
- 4.8. Тема: Закрепление техники игры в нападении.
- 4.9. Тема: Закрепление техники двусторонней игры.

### **Легкая атлетика**

- 5.1. Тема: Закрепление техники низкого старта и стартового разгона.
- 5.2. Тема: Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции.
- 5.3. Тема: Закрепление техники высокого старта.
- 5.4. Тема: Обучение техники специально прыжковых упражнений.
- 5.5. Тема: Закрепление техники прыжка в длину. (разбег, отталкивание)
- 5.6. Тема: Обучение техники на длинные дистанции.
- 5.7. Тема: Обучение и закрепление техники бега по виражу.
- 5.8. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (фаза полета, приземление).
- 5.9. Тема: Закрепление техники специально прыжковых упражнений.
- 5.10. Тема: Кроссовая подготовка.

### **3 семестр -68ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Легкая атлетика**

- 2.1. Тема: Закрепление техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон).
- 2.2. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции.
- 2.3. Тема: Закрепление техники бега по виражу.
- 2.4. Тема: Закрепление техники прыжка в длину в целом (с разбега, с места).
- 2.5. Тема: Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование).
- 2.6. Тема: Закрепление и совершенствование техники специально прыжковых упражнений.
- 2.7. Тема: Обучить техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».
- 2.8. Тема: Закрепить технику бега на короткие дистанции в целом.
- 2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

#### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Закрепление правил игры в баскетбол.
- 3.2. Тема: Закрепление техник перемещений и владения мячом.
- 3.3. Тема: Закрепление различных техник передач мяча.
- 3.4. Тема: Закрепление техник бросков мяча по кольцу.
- 3.5. Тема: Обучение техники броска с двух шагов в кольцо.
- 3.6. Тема: Закрепление техники ловли, ведения и передачи мяча.
- 3.7. Тема: Закрепление техники игры в защите.
- 3.8. Тема: Закрепление техники игры в нападении.
- 3.9. Тема: Закрепление техники командной защиты.
- 3.10. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов.
- 3.11. Тема: Закрепление техники перехвата мяча.
- 3.12. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Закрепление техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.
- 4.2. Тема: Закрепление приема мяча двумя руками снизу.
- 4.3. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху.
- 4.2. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.
- 4.3. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.
- 4.5. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи.
- 4.6. Тема: Закрепление техники верхней прямой и верхней боковой подачи.
- 4.7. Тема: Обучение техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега.
- 4.8. Тема: Обучение техники нападающего удара.

- 4.9. Тема: Обучение тактическим приемам игры.
- 4.10. Тема: Обучение техники блокирования мяча.
- 4.11. Тема: Закрепление техники игры в защите и нападении.
- 4.12. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **4 семестр-68ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Лыжный спорт.**

- 2.1. Тема: Закрепление и совершенствование техник спусков и подъемов.
- 2.2. Тема: Закрепление и совершенствование техники спусков и подъёмов.
- 2.3. Тема: Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.
- 2.4. Тема: Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов.
- 2.5. Тема: Совершенствование техники поворотов в движении и торможений.

#### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом.
- 3.2. Тема: Совершенствование техники ведения мяча.
- 3.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча.
- 3.4. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов.
- 3.5. Тема: Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.
- 3.6. Тема: Закрепление техники игры в нападении.
- 3.7. Тема: Закрепление техники и тактики игры.
- 3.8. Тема: Закрепление тактических действий в нападении.
- 3.9. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.
- 4.2. Тема: Совершенствование техники приема мяча.
- 4.3. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками снизу.
- 4.4. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху.
- 4.5. Тема: Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега.
- 4.6. Тема: Закрепление техники нападающего удара.
- 4.7. Тема: Закрепление техники блокирования мяча.
- 4.8. Тема: Закрепление тактических приемов игры.
- 4.9. Тема: Закрепление и совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Легкая атлетика.**

- 5.1. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).
- 5.2. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование).

- 5.3. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
- 5.4. Тема: Закрепление и совершенствование техники прыжка с разбега.
- 5.5. Тема: Закрепление и совершенствование техники прыжка с места.
- 5.6. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции.
- 5.7. Тема: Закрепление и совершенствование специально прыжковых упражнений.
- 5.8. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 5.9. Тема: Кроссовая подготовка (4 ч.)

#### **5 семестр -56ч.**

- 1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Легкая атлетика.**

- 2.1. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).
- 2.2. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование).
- 2.3. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
- 2.4. Тема: Совершенствование техники прыжка с разбега.
- 2.5. Тема: Совершенствование техники прыжка с места.
- 2.6. Тема: Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- 2.7. Тема: Совершенствование специально прыжковых упражнений.
- 2.8. Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

#### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом.
- 3.2. Тема: Совершенствование броска мяча с двух шагов.
- 3.3. Тема: Совершенствование техники введений и передачи мяча.
- 3.4. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.
- 3.5. Тема: Совершенствование техники штрафного броска
- 3.6. Тема: Совершенствование техники игры в защите.
- 3.7. Тема: Совершенствование техники игры в нападении.
- 3.8. Тема: Совершенствование тактики игры.
- 3.9. Тема: Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Совершенствование техник приема и передачи мяча.
- 4.2. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.
- 4.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и прямой подачи.
- 4.4.Тема: Совершенствование техники подач и нападающего удара.
- 4.5.Тема: Совершенствование тактических приемов игры.

- 4.6. Тема: Совершенствование техник блокирования удара.  
4.7. Тема: Совершенствование техники в двухсторонней игре.  
4.8. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.  
4.9. Тема: Совершенствование техники и тактики игры.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023  
Образовательный стандарт (ФГОС) № 481 от 31.05.2017