

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО

на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«27» августа 2021 г. №

СОГЛАСОВАНО

старший методист



В.Н.Мотенко

30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ "Викуловская
СОШ №2"

от «31» августа 2021 г.

№ 98 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс 10

учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 10 класс,
(базовый уровень),
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень);
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утвержденная приказом от 22.06.2020 № 51/2 -ОД
5. Учебный план СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утвержденный приказом от 18.06.2021 № 75/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 2 часа резервного времени. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 10 класса.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). Учебник. 10-11 классы, «Просвещение», 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация

сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения обучающимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение обучающихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника обучающиеся 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, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 22 час.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег - 6 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места , много скоки, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Спортивные игры – 17 час.

Баскетбол

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Гимнастика – 11 час.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см

(11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Лыжная подготовка – 15 час.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Резерв – 3 часа

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
1. Лёгкая атлетика – 10 час.		
1	07.09.21	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег.
2	08.09.21	Входной контроль учет бег 100 м.
3	14.09.21	Прыжок в длину
4	15.09.21	Прыжки в длину
5	21.09.21	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств
6	22.09.21	Метание гранаты на дальность
7	28.09.21	Метание гранаты
8	29.09.21	Метание гранаты на дальность
9	05.10.21	Бег по пересеченной местности
10	06.10.21	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)
2. Спортивные игры (баскетбол) – 5 час.		
11	12.10.21	Ведение мяча с изменением высоты отскока
12	13.10.21	Передача мяча . Бросок двумя руками от головы
13	19.10.21	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках . Ловля и передача мяча
14	20.10.21	Ловля и передача мяча
15	02.11.21	Нападение быстрым прорывом
3. Гимнастика – 11 час.		
16	03.11.21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой
17	09.11.21	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см
18	10.11.21	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
19	16.11.21	Зачет кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
20	17.11.21	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).
21	23.11.21	Зачет стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).
22	24.11.21	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату
23	30.11.21	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату
24	01.12.21	Опорные прыжки
25	07.12.21	Опорные прыжки
26	08.12.21	Зачет опорные прыжки
4. Спортивные игры (волейбол) – 5 час.		
27	14.12.21	Стойки и передвижения, повороты, остановки
28	15.12.21	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой
29	21.12.21	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой
30	22.12.21	Нападающий удар через сетку
31	11.01.22	Нападающий удар через сетку
5. Лыжная подготовка – 15 час		
32	12.01.22	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке
33	18.01.22	Попеременный двухшажный ход.
34	19.01.22	Одновременный двухшажный
35	25.01.22	Переход с одного хода на другой

36	26.01.22	Зачет на технику переход с одного хода на другой
37	01.02.22	Одновременный одношажный ход
38	02.02.22	Одновременный одношажный ход
39	08.02.22	Зачет на технику одновременного одношажного хода
40	09.02.22	Одновременный бесшажный ход
41	15.02.22	Одновременный бесшажный ход
42	16.02.22	Спуски и подъемы
43	22.02.22	Спуски и подъемы
44	01.03.22	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе
45	02.03.22	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе
46	09.03.22	Зачет прохождения дистанции 2 -3 км.
6.Спортивные игры (волейбол) – 4 час.		
47	15.03.22	Передача мяча сверху
48	16.03.22	Передача мяча сверху двумя руками через сетку
49	29.03.22	Прием мяча снизу
50	30.03.22	Учебная игра
7.Лёгкая атлетика – 4 час.		
51	05.04.22	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
52	06.04.22	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
53	12.04.22	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
54	13.04.22	Зачет прыжки в высоту способом «перешагивания»
8.Спортивные игры (волейбол) – 3 час.		
55	19.04.22	Прямой нападающий удар через сетку
56	20.04.22	Групповое блокирование
57	26.04.22	Учебная игра
9. Лёгкая атлетика – 8 час.		
58	27.04.22	Эстафетный бег
59	04.05.22	Бег на результат 100 метров
60	11.05.22	Метание гранаты на дальность
61	17.05.22	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории
62	18.05.22	Бег по дистанции 2000м, 3000м.
63	24.05.22	Бег по пересеченной местности
64	25.05.22	Зачет бег 2000, 3000 метров.
65	31.05.2022	Итоговый урок за курс 10 класса.
Резерв – 3 час		
66-68		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 10 класса)

Тематическое планирование 10 класс (Внеурочная деятельность)

№ занятия	Дата проведения	Тема
Волейбол – 34 часа		
1	02.09.2021	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.
2	09.09.2021	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.
3	16.09.2021	История развития мирового и отечественного волейбола.
4	23.09.2021	Игра с мячом одним игроком.
5	30.09.2021	Нижняя передача мяча на месте.
6	07.10.2021	Подача снизу и прием подачи.
7	14.10.2021	Места занятий, их оборудование и подготовка.
8	21.10.2021	Верхняя передача с перемещением.
9	11.11.2021	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.
10	18.11.2021	Тренировка связующих.
11	25.11.2021	Спец. упражнения, учебная игра.
12	02.12.2021	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.
13	09.12.2021	Нападающий удар.
14	16.12.2021	Нападающий удар (прыжок и удар).
15	23.12.2021	Нападающий удар с высокой передачи.
16	13.01.2022	Спец. упражнения, учебная игра.
17	20.01.2022	Нападающий удар, блокирование.
18	27.01.2022	Прием ударов после перемещения.
19	03.02.2022	Прием ударов с определением направления.
20	10.02.2022	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками
21	17.02.2022	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.
22	24.02.2022	Учебная игра.
23	03.03.2022	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.
24	10.03.2022	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.
25	17.03.2022	Верхняя прямая подача мяча.
26	31.03.2022	Спец. упражнения, учебная игра.
27	07.04.2022	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
28	14.04.2022	Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.
29	21.04.2022	Спец. упражнения, учебная игра.
30	28.04.2022	Прием мяча после подачи.
31	05.05.2022	Нападающий удар (техника.)
32	12.05.2022	Нападающий удар (техника.)
33	19.05.2022	Нападающий удар (техника.)
34	26.05.2022	Учебная игра. Итоговое занятие за курс 10 класса