

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1

от « 1 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алексина

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»

10 класс

на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень
(102 часа)

Составитель:

Учитель физической культуры
Торба Остап Александрович
Высшая категория , стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы основного среднего образования (2014 г.);

на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Заневич «Физическая культура», М., Просвещение, 2015.

Предметная линия учебников : «Физическая культура» Г. В. Мейсон, Д. Е. Любомирский, В. И. Лях, М., Просвещение, 2014.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- О Концепции модернизации российского образования до 2010 года (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11 февраля 2002 г. № 393).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28) от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7).
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства от 07.08. 2009 № 1101-р).
- О Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» (Письмо Минобразования России от 11 февраля 2009 г. № 1883-ИМ/Д04).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих государственную аккредитацию, на 2010/2011 учебный год» от 23.12.2009 № 822.
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования. Физическая культура.
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г. Рекомендовано МО РФ.

Целью рабочей программы является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

- физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;

• Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широким использованием компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 10 классе отводится 3 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

➤ **Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личности и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

➤ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- Двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставления их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выразить свои мысли.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре. Умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закалывание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутотенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика (38 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительльный бег; бег с преодолением препятствий; челночный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; прыжки на скакалке;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики (25 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы спортивной гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры (39 ч)

Баскетбол (19 ч) : *Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол (20 ч): Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подачи: варианты подачи мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	В процессе уроков	Кол-во часов	
Знания о физической культуре				
Легкая атлетика	30		38	
Спортивные игры (волейбол)	12		20	
Лыжная подготовка	21		-	
Кроссовая подготовка	-		-	
Спортивные игры (баскетбол)	18		19	
Гимнастика с элементами акробатики	21		25	
Общее количество часов	102		102	

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре					
2	Легкая атлетика	38	23	-	-	15
3	Спортивные игры (волейбол)	20	-	-	20	-
4	Спортивные игры (баскетбол)	19	-	-	10	9
5	Гимнастика с элементами акробатики	25	4	21	-	-
	Итого	102	27	21	30	24

№ п/п	Дата	Наименование темы	Домашнее задание
1 четверть			
Легкая атлетика (23 ч)			
1	3.03	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Инструктаж по ТБ.	Прыжки со скакалкой
2	5.03	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ.	Упр. на развитие силы
3	7.03	Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» ТБ.	
4	10.03	Финиширование. Эстафетный бег. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. ТБ.	Наклоны туловища из положения сидя.
5	12.03	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. ТБ.	Прыжки в длину
6	14.03	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжки на скакалке ТБ.	Комплекс ОРУ
7	17.03	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. ТБ.	Комплекс ОРУ
8	19.03	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. ТБ.	
9	21.03	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ТБ.	Прыжки со скакалкой
10	24.03	Прыжок в длину на результат. ТБ.	
11	26.03	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта». ТБ	
12	28.03	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ТБ	
13	1.10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. ТБ	Прыжки со скакалкой
14	3.10	Метание гранаты из различных положений. ТБ	
15		Прыжки на скакалке. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. ТБ	Прыжки со скакалкой
16		Метание гранаты на дальность. ТБ	Отработать технику метания
17		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ТБ	
18		Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ТБ	
19		Бег 20 минут. ОРУ ТБ	Прыжки со скакалкой
20		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ТБ	
21		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ТБ	Прыжки со скакалкой
22		Бег на результат 3000 м. ТБ	
23		Бег на результат 2000 м. ТБ	Комплекс ОРУ

Гимнастика (25 ч)		
24	Строевые упражнения. Повороты в движении. ТБ	Прыжки через скакалку
25	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. ТБ	ОРУ
26	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. ТБ	Комплексы упр. на развитие гибкости
27	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. ТБ	Прыжки через скакалку
2 четверть		
28	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. ТБ	Комплексы гимнастических упр
29	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
30	ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. ТБ	Комплексы гимнаст. упр
31	Базовые шаги акробатики. Развитие выносливости и координации. ТБ	
32	Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. ТБ	Прыжки через скакалку
33	Вис прогнувшись, переход в упор. ТБ	Прыжки через скакалку
34	Повороты в движении. ОРУ. ТБ	
35	Упражнение на гимнастической скамейке. ТБ	Упр на разв. гибкости
36	Прыжки на скакалке. Упражнение на гимнастической скамейке. ТБ	
37	Развитие выносливости и координации. Упражнение на гимнастической скамейке. ТБ	
38	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ТБ	Комплексы гимнастических упр
39	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ТБ	Отработать технику вып. стойки на руках
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. ТБ	Комплексы гимнастических упр
41	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
42	Опорный прыжок. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подъем переворотом. ТБ	Комплексы гимнастических упр
43	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ТБ	Упр на развитие гибкости
44	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. ТБ	

45	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. ТБ	Комплексе гимнастических упр
46	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. ТБ	гимнастических упр
47	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие силы. ТБ	
48	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ТБ	Комплексе гимнастических упр
3 четверть		
Спортивные игры (волейбол) (20 ч)		
49	Стойка и передвижение игрока Инструктаж по ТБ.	Упр. на разв. ловкости
50	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
51	Прием мяча с низу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
52	Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. ТБ	Отработать технику передачи мяча
53	Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
54	Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. ТБ	ОРУ
55	Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
56	Верхняя прямая передача и прием мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
57	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. Стойка и передвижение игрока. ТБ	
58	Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая передача и прием мяча. ТБ	Отработать технику подачи мяча
59	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
60	Позиционное нападение прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игрока. ТБ	ОРУ
61	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. ТБ	
62	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. ТБ	
63	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. ТБ	ОРУ

64	Прием мяча с низу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
65	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. Прием мяча с низу двумя руками. ТБ	Отработать технику подачи мяча
66	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	
67	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. ТБ	
68	Игра Волейбол.	
Спортивные игры (баскетбол) (19 ч)		
69	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
70	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
71	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
72	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ТБ	Отработать технику ведения мяча
73	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
74	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Отработать технику ведения мяча
75	Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
76	Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Отработать технику ведения мяча
77	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	
78	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. ТБ	
4 четверть		
79	Стойка и передвижение игрока. Зонная защита. Развитие координационных способностей. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
80	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. ТБ	Отраб. техн. вед. мяча

81	Штрафной бросок. Зонная защита. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. ТБ	
82	Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	
83	Развитие координационных способностей Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. ТБ	ОРУ
84	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
85	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. ТБ	Отработать технику ведения мяча
86	Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. ТБ	
87	Игра Баскетбол.	
Легкая атлетика (15 ч)		
88	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ТБ	Отработать технику старта
89	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. ТБ	Прыжки со скакалкой
90	Бег 20 минут. Развитие выносливости. прыжки на скакалке. ТБ	Упр. на развитие силы
91	Бег 15 минут. Спортивные игры . ТБ	
92	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные. Развитие выносливости. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
93	Бег на результат 3000 м. ТБ	Прыжки в длину
94	Бег на результат 2000 м. ТБ	Комплексе ОРУ
95	Низкий старт 30 м. Финиширование. Бег на дистанции 70 – 90 м. ТБ	Комплексе ОРУ
96	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. ТБ	Прыжки со скакалкой
97	Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. ТБ	Прыжки со скакалкой
98	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. ТБ	
99	Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. ТБ	Прыжки со скакалкой
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом. ТБ	
101	Метание гранаты 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ТБ	Отработать технику метания
102	Подведение итогов года. ТБ	