

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
муниципальное образование город Красноярск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»

Рассмотрено
на ШМО учителей
Протокол №_1_
от «30» августа 2023г.
Руководитель ШМО
Колесникова М. В.

(Ф.И.О)

Согласовано:
зам. директора по УВР
Харина А. В. _____
(Ф.И.О)

Утверждаю:
Директор
МАОУ СШ № 1
Кириллова О. Ю.

Приказ № 01-10-130
от «31» августа 2023г.

Рабочая учебная программа
по учебному предмету
Физическая культура
10-11 класс
На 2023-2024 учебный год.

Программу составил

Курбатов Н.А.

г. Красноярск, 2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), Федеральной рабочей программы основного общего образования предмета «Физическая культура», Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СШ № 1, Программы воспитания МБОУ СШ № 1, Положения «О разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель физического воспитания учащихся 10-11 классов: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Реализация Программы воспитания на уроках физической культуры в 10 -11 классах направлена на воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов.

Воспитание, принятие и реализация ценностей 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, умение оказывать первую помощь.

Место предмета в базисном учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 3 часа в неделю. Итого 102 часа за учебный год.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении

приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования:

В познавательной деятельности: История возникновения спортивно-нормативной дисциплины. Популяризация среди учащихся. Сдача норм ГТО.

использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности, не предполагающих стандартного их применения.

В информационно-коммуникативной деятельности:

умение вступать в речевое общение. участвовать в диалоге, умение составлять планы и конспекты.

В рефлексивной деятельности:

самостоятельная организация учебной деятельности, владение навыками контроля и оценки своей деятельности, соблюдение норм поведения, правил здорового образа жизни, владение умениями совместной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки. Планирование физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы устранения ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно- ориентированная физическая деятельность.

Прикладно- ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы , выносливости.

Содержание разделов и тем учебного предмета

Раздел легкая атлетика

Инструктаж Т.Б.

Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70 м., 80 м.; бег 100 м., эстафетный бег, специальные беговые упражнения, челночный бег.

Прыжки в длину с места.

Метание мяча и гранаты ; метание мяча на дальность с 5-6 шагов, метание гранаты на дальность.

Раздел кроссовая подготовка

Бег с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 15-25 мин. у девушек, бег 2000 м. на результат у девушек. Бег 20-23 мин. у юношей, бег 3000 м. на результат у юношей. Специальные беговые упражнения.

Раздел гимнастика

Инструктаж Т.Б.

Висы и упоры .

Девушки: Акробатика , связка из 8 элементов, перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении.

Юноши: вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре, подтягивание на перекладине, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.

Акробатические упражнения, Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на руках (с помощью), прыжки в глубину, опорный прыжок через козла, прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.

Юноши: длинный кувырок через препятствие в 90 см., стойка на руках, кувырок назад из стойки на руках, комбинация – длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.

Раздел спортивные игры

Инструктаж Т.Б.

Волейбол комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом, в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар, позиционное нападение, верхняя передача в шеренгах, со сменой мест, в прыжке, нападение через вторую зону, групповое блокирование, учебная игра.

Раздел баскетбол

Инструктаж Т.Б.

Совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами, в движении. Бросок мяча в движении, от плеча. Быстрый прорыв (2х1), (3х2), зонная защита, (2х1х2) индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска), сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение через заслон.

Раздел лыжная подготовка

Инструктаж Т.Б.

Техника лыжных ходов . Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 4.5 км.

ГТО. История возникновения спортивно-нормативной дисциплины. Популяризация среди учащихся. Сдача норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен: Знать понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, комбинации, технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УДД

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Познавательные УДД

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творчества.

Коммуникативные УДД

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится

Знания о физической культуре :

☐ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

☐ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

☐ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности :

☐ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

☐ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

☐ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование ,физические качества, физические упражнения :

☐ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

☐ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

☐ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

☐ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

☐ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций

☐ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

☐ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

☐ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться

Знания о физической культуре :

☐ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

☐ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

☐ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности :

☐ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

☐ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Тематическое планирование.

Тематическое планирование, с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СШ №1 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Легкая атлетика	19
2.	Кроссовая подготовка	12
3.	Гимнастика	13
4.	Спортивные игры — волейбол, баскетбол , футбол.	48
5	Лыжная подготовка	10
Итого:		102

Календарное планирование

№ п/п	Дата 10кл	Наименование разделов, тем уроков	Количество часов	Примечание
		Легкая атлетика	9	
1(25)	1 пол (48) 02.09	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.	1	
2	04.09	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	
3	07.09	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	
4	09.09	Высокий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10.	1	
5	11.09	Бег на результат (100 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
6	14.09	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
7	16.09	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	18.09	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1	
9	21.09	Стартовая диагностика. Тесты. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
		Кроссовая подготовка	8	
10	23.09	Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
11	25.09	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	
12	28.09	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	
13	30.09	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	
14	02.10	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	
15	05.10	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	
16	07.10	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. .	1	
17	09.10	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	
		Волейбол.	8	
18	12.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока Инструктаж по ТБ.	1	

19	14.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
20	16.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1	
21	19.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
22	21.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
23	23.10	ОРУ с мячом .Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
24	26.10	ОФП . Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
25	28.10	Учебная игра . Судейство.	1	
		Гимнастика.	13	
26(23)	09.11	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. ОРУ на месте Вис согнувшись, вис прогнувшись . Развитие силы.	1	
27	11.11	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1	
28	13.11	Упражнение на гибкость , Тест на гибкость.	1	
29	16.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивание .	1	
30	18.11	Повороты в движении. Перестроение в колонну по 2 . ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Опорный прыжок через коня ноги врозь.	1	
31	20.11	Повороты в движении. Перестроение в колонну по 3 . ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Подъём переворотом . Развитие силы.	1	
32	23.11	Повороты в движении. Перестроение в колонну по 3 . ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Развитие силы. Пресс.	1	
33	25.11	Повороты в движении. Перестроение в колонну по 4 . ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Пресс за 1 минуту.	1	
34	27.11	Повороты в движении. Перестроение в колонну по 4 . ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Развитие силы. Упражнение на равновесие.	1	
35	30.11	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).	1	
36	02.12	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с отягощением. Развитие координационных способностей.	1	
37	04.12	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями . Развитие координационных способностей.	1	
38	07.12	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из тойки на руках. ОРУ с предметами.	1	
		Баскетбол.	10	

39	09.12	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
40	11.12	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	1	
41	14.12	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1	
42	16.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
43	18.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	
44	21.12	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Учебная игра.	1	
45	23.12	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2*1*2). Учебная игра.	1	
46	25.12	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1	
47	28.12	Работа в парах . Бросок со штрафной линии.	1	
48	30.12	Бросок со штрафной линии. Тест. Учебная игра	1	
		Лыжная подготовка.	10	
49 (31)	II пол(54) 11.01	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом до 2 км.	1	
50	13.01	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом до 2,5 км.с преодолением небольших препятствий перешагиванием.	1	
51	15.01	Переход с одновременных ходов на попеременные на дистанции до 3 км.	1	
52	18.01	Преодоление препятствий на дистанции 3 км произвольным способом.	1	
53	20.01	Переход с одновременных ходов на попеременные прокатом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
54	22.01	Переход с одновременных ходов на попеременные прокатом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
55	25.01	Переход с одновременных ходов на попеременные на дистанции до 4 км. Прохождение одновременным бесшажным ходом на отрезке 500 м (3-4 раза).	1	
56	27.01	Переход с одновременных ходов на попеременные на дистанции до 4 км. Прохождение одновременным бесшажным ходом на отрезке 500 м (3-4 раза).	1	
57	29.01	Катание с небольшого уклона бесшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные прокатом. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
58	01.02	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 4,5 км произвольным способом.	1	
		Волейбол	16	

59	03.02	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
60	05.02	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
61	08.02	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
62	10.02	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1	
63	12.02	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
64	15.02	Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
65	17.02	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
66	19.02	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1	
67	22.02	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
68	24.02	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
69	26.02	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
70	29.02	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
71	02.03	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
72	04.03	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
73	07.03	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тест подачи по зонам.	1	
74	09.03	Учебная игра. Судейство. Развитие координационных способностей.	1	
		Баскетбол	8	
75	11.03	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	1	
76	14.03	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1	
77	16.03	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
78	18.03	Передача мяча в движении различными способами со сменой места с	1	
79	21.03	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
80(23)	01.04	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	
81	04.04	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Учебная игра.	1	

82	06.04	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1	
		Футбол	6	
83	08.04	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
84	11.04	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
85	13.04	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
86	15.04	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.. Удар по катящемуся мячу.	1	
87	18.04	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	1	
88	20.04	Совершенствование техники ведения мяча. Удар по катящемуся мячу. Игра футбол. Судейство. Удар по катящемуся мячу.	1	
		Легкая атлетика	10	
89	22.04	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.) Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
90	25.04	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	
91	27.04	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Метание гранаты .	1	
92	27.04	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1	
93	02.05	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Метание гранаты.	1	
94	04.05	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1	
95	06.05	Подбор разбега, отталкивания. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	1	
96	13.05	Промежуточная аттестация. Тесты. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	16.05	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100м.	1	
98	18.05	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		Кроссовая подготовка	4	

99	20.05	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	
100	23.05	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки (бег 1000м)	1	
101	25.05	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	
102	25.05	Бег по пересечённой местности .Футбол.	1	

