

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования России от 5 марта 2004 г. №1089)

 - авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А.;

- «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования»

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

* расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
* расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
* гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
* развитие физических качеств;
* развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования в 10 классе 2 часа в неделю.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 10 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 11 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 7 года обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и монит5оринга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ**

**Оценка успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

***Отметка «5***» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

***Отметка «4»*** ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Отметка «3»*** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

***Отметка «5»*** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Отметка «4»*** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

***Отметка «3»*** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

 **Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

***Отметка «5» -*** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Отметка «4»*** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Отметка «3»*** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценивание уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

* исходный уровень достижений учащихся,
* особенности развития двигательных способностей,
* динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

**Содержание учебного курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебного курса | Содержание тем учебного курса | Количество часов (на изучение раздела) | Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции. |
| 1 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега | 15 | 1. Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атле­тики.
2. Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
3. Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
4. Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
5. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений.
6. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
7. Оказывать доврачебную помощь при травмах.
 |
| 2 | Гимнастика | Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения | 15 | 1. Соблюдать правила личной

 гигиены и правила  безопасности на уроках  с использованием  гимнастического инвентаря и  оборудования;1. Выполнять строевые

 упражнений (строевые приемы,  построения и перестроения,  передвиже­ния, размыкания и  смыкания), акробатических  уп­ражнений, упражнений в  висах, упорах, опорных прыжках  и основы правильного их  выполнения;1. Совершенствовать особенности

 методики занятий с младшими  школьниками;1. Объяснять правила

 профилактики травматизма и  оказа­ния первой медицинской  помощи. |
| 3 | Волейбол  | Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры | 11 | 1) Соблюдать правила безопасности  на уроках волейбола;1. Излагать терминологию

 волейбола, технику владения  мячом, технику перемещений,  индивидуальные,  групповые и командные  атакующие и защитные  тактические действия;1. Объяснять влияние игровых

 упражнений на развитие  координационных и  кондиционных способностей,  психические процессы,  воспитание нравственных и  волевых качеств.4) Соблюдать правила  соревнований по волей­ болу. |
| 4 | Баскетбол  | Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры  | 8 | 1) Соблюдать правила безопасности  на уроках баскетболу;2)Объяснять терминологию  баскетбола, технику владения  мячом, технику перемещений,  индивидуальные, групповые и  командные атакующие и  защитные тактические действия;3)Объяснять влияние игровых  упражнений на развитие  координационных и  кондиционных способностей,  психические процессы,  воспитание нравственных и  волевых качеств.4) Соблюдать правила  соревнований по баскетболу. |
| 5 | Футбол |  | 8 | 1) Соблюдать правила безопасности  на уроках футбола;2)Объяснять терминологию  футбола, технику владения  мячом, технику перемещений,  индивидуальные, групповые и  командные атакующие и  защитные тактические действия; |
| 6 | Легкая атлетика |  | 11 часов |  |
|  | **Итого:** |  | 68 часов |  |

**Национально-региональный компонент: 6 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Кол-во часов** |
| 1 | Калмыцкая игра « Серебряный пояс» | 1 |
| 2 | Калмыцкая игра « Альчики» | 1 |
| 3 | Калмыцкая игра « Кружиться вокруг колышка»» | 1 |
| 4 | Калмыцкая игра « Забрасывание белого мяча» | 1 |
| 5 | Эстафеты с применение предметов, которые используются калмыцких играх. | 1 |
| 6 | Калмыцкая игра: «Метание белого мяча». | 1 |

***Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса – 2 часа в неделю.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** | **Тема****Урока** | **Кол – во****Часов** | **Дата** |
|
| **Легкая атлетика – 15 часов** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1 |  |
| 2 | Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. | 1 |  |
| 3 | Совершенствование низкого старта.  | 1 |  |
| 4 | Совершенствование техники финиширования. | 1 |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись». | 1 |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 10 | Метание гранаты из различных положений. | 1 |  |
| 11 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 12 | Развитие выносливости. | 1 |  |
| 13 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  |
| 14 | Совершенствование беговых упражнений. | 1 |  |
| 15 | Бег 3000/2000 м. на результат | 1 |  |
| **Гимнастика - 15 часов** |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастки. | 1 |  |
| 17 | Развитие силы. Вис согнувшись | 1 |  |
| 18 | Совершенствование поворотов в движении | 1 |  |
| 19 | Совершенствование перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 | 1 |  |
| 20 | Совершенствование ОРУ с гантелями | 1 |  |
| 21 | Совершенствование подъема переворотом | 1 |  |
| 22 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине | 1 |  |
| 23 | Совершенствование силовых качеств | 1 |  |
| 24 | Совершенствование перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 | 1 |  |
| 25 | Совершенствование ОРУ в движении | 1 |  |
| 26 | Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат | 1 |  |
| 27 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие | 1 |  |
| 28 | Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 29 | Кувырок назад из стойки на руках | 1 |  |
| 30 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
|  |  | 1 |  |
| **Спортивные игры (волейбол 11 ч)** |
| 31 | Т/б на уроках спортивных игр. | 1 |  |
| 32 | Совершенствование умения выполнять различные виды подач | 1 |  |
| 33 | Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу | 1 |  |
| 34 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 |  |
| 35 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |
| 35 | Верхняя передача мяча в парах и в шеренгах | 1 |  |
| 36 | Совершенствование навыков игры в 3 касания | 1 |  |
| 37 | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар | 1 |  |
| 38 | Совершенствование нападения через 3-ю зону | 1 |  |
| 39 | Совершенствование атакующего удара | 1 |  |
| 40 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 |  |
|  | **Баскетбол – 16 часов** | 1 |  |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки. | 1 |  |
| 42 | Закрепление техники передач двумя руками в движении | 1 |  |
| 43 | Закрепление техники поворотам в движении | 1 |  |
| 44 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча | 1 |  |
| 45 | Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы | 1 |  |
| 46 | Развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 47 | Совершенствование ведения мяча шагом | 1 |  |
| 49 | Совершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол | 1 |  |
| 50 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости | 1 |  |
| 51 | Совершенствование штрафного броска мяча. Учебная игра | 1 |  |
| 52 | Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра | 1 |  |
| 53 | Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения. | 1 |  |
| 54 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди | 1 |  |
| 55 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра | 1 |  |
| 56 | Закрепление броскам мяча одной рукой и сбоку от защиты | 1 |  |
| 57 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | 1 |  |
| **Легкая атлетика – 11 часов** |
| 58 | Развитие выносливости. Переменный бег | 1 |  |
| 59 | Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка | 1 |  |
| 60 | Эстафетный бег | 1 |  |
| 61 | Совершенствование низкого старта | 1 |  |
| 62 | Совершенствование высокого старта | 1 |  |
| 63 | Совершенствование прыжка в длину с разбега | 1 |  |
| 64 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 65 | Метание мяча на дальность | 1 |  |
| 66 | Метание гранаты из различных положений | 1 |  |
| 67 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 68 | Бег на результат (100м). совершенствование беговых упражнений | 1 |  |