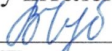
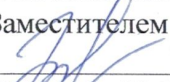


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарская средняя общеобразовательная школа №4
Азовского района

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ
 Чуб В.Ю.
Протокол №1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР
 Терещенко И.А.
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
 Терещенко И.В.
Приказ № 170
от «1» сентября 2022 г.



Рабочая программа

учебного предмета «**Физическая культура**»
для 10-11 класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

село Самарское 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта ФГОС среднего общего образования ;
- образовательной программы среднего общего образования МБОУ Самарской СОШ №4 Азовского района;
- примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре;

Цель обучения – 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 обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю в каждом классе.

В 2022-2023 учебном году на изучение курса отводится 99 часов, так как 23.02.23, 24.02.23, 08.03.23, 01.05.23, 08.05.23 считаются праздничными. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учётом годового календарного учебного графика, расписания занятий выполнение рабочей программы обеспечено в полном объёме за счёт уплотнения уроков.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

•

Раздел 2. Содержание курса

11 класс

1. Базовая часть

1.1 Основы знаний о физической культуре

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. 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 физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно - массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.2 Спортивные игры (волейбол)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.4 Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Вариативная часть.

2.1 Спортивная игра баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

2.2 Кроссовая подготовка.

Основы биомеханики при кроссовой подготовке. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре**

№п/п	Наименование раздела	Кол. часов
1	Базовая часть	20
2	Гимнастика с элементами акробатики	36
3	Легкая атлетика	26
4	Кроссовая подготовка	36
5	Вариативная часть	45
6	Спортивные игры	40
	Итого	203

Календарно-тематическое планирование 10 класс (102 часа)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 11 часов.				
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	1.09	
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	6.09	
3	Финиширование на короткие дистанции.	1	7.09	
4	Специально беговые упр.	1	8.09	
5	Бег 100 м на результат.	1	13.09	
6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	14.09	
7	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.09	
8	ОРУ. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1	20.09	
9	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.09	
10	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.09	

11	Метание гранаты на дальность.	1	27.09	
Кроссовая подготовка(10 ч.)				
12	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	28.09	
13	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	29.09	
14	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	4.10	
15	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры (футбол).	1	5.10	
16	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры (футбол).	1	6.10	
17	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	11.10	
18	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	12,10	
19	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	13.10	
20	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	18.10	

21	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	19.10	
	Гимнастика (18 ч.)			
22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	20.10	
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре.	1	25.10	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	26.10	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	27.10	
26	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1	8.11	
27	ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема без помощи рук.	1	9.11	
28	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	10.11	
29	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках .	1	15.11	
30	Кувырок назад из стойки на руках. Акробатическая связка.	1	16.11	
31	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках .	1	17.11	
32	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).	1	22.11	
33	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).	1	23.11	

34	Опорный прыжок через коня. Акробатическая связка.	1	24.11	
35	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1	29.11	
36	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	30.11	
37	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1	1.12	
38	Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов.	1	2.12	
39	Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов.	1	6.12	
	Спортивные игры			
40	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	7.12	
41	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	8.12	
42	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	13.12	
43	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	14.12	
44	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра волейбол.	1	15.12	
45	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	1	20.12	

46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра волейбол.	1	21.12	
47	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	22.12	
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 4-ю зону.	1	27.12	
49	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	1	28.12	
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону.	1	29.12	
51	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	10.01	
52	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	11.01	
53	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	12.01	
54	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	17.01	
55	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра волейбол.	1	18.01	
56	. Учебная игра волейбол.	1	19.01	
57	баскетбол ТБ. ведение. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	24.01	
58	. Быстрый прорыв (2 x 1	1	25.01	
59	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	26.01	

60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	31.01	
61	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	1.02	
62	. Передача мяча различными способами в движении.	1	2.02	
63	Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	7.02	
64	Зонная защита (2 x 3).игра	1	8.02	
65	. Учебная игра баскетбол.	1	9.02	
66	. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	14.02	
67	Учебная игра баскетбол.	1	15.02	
68	Индивидуальные действия в защите	1	16.02	
69	Сочетание приемов ведения и бросков.	1	21.02	
70	Учебная игра баскетбол.	1	22.02	
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1	28.02	
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	1.03	
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	2.03	
74	. Учебная игра баскетбол.	1	7.03	
75	Индивидуальные действия в защите	1	9.03	
76	Учебная игра баскетбол.	1	14.03	

77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	15.03	
78	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	16.03	
79	Бросок в два шага .игра	1	28.03	
80	Учет два бросковых шага	1	29.03	
81	Позиционная защита. Учебная игра 3х 3.	1	30.03	
82	Позиционная защита. Учебная игра 3х3.	1	4.04	
83	Штрафной бросок. Учебная игра 4х 4.	1	5.04	
84	Штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	1	6.04	
85	Ведение змейкой. Учебная игра 5х5.	1	11.04	
86	Взаимодействие игроков защиты и нападения в учебной игре 5х5	1	12.04	
87	Взаимодействие игроков защиты и нападения в учебной игре 5х5	1	13.04	
	Кроссовая подготовка (8ч)			
88	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	18.04	
89	Бег по пересеченной местности (<i>1 км</i>)	1	19.04	
90	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	1	20.04	
91	Бег (<i>22 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	25.04	
92	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий	1	26.04	

93	Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол).	1	27.04	
94	Бег (23 мин). Специальные беговые упражнения.	1	2.05	
95	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	3.05	
	Легкая атлетика (7 ч)			
96	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон..	1	4.05	
97	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	1	10.05	
98	Челночный бег. Спортивная игра футбол.	1	11.05	
99	Челночный бег. Спортивная игра волейбол	1	16.05	
100	Челночный бег. Спортивная игра волейбол	1	17.05	
101	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	1	28.05	
102	Бег по пересеченной местности (1 км)	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 11 класс (101 час)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 11 часов.				
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1	1.09	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	2.09	
3	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	5.09	
4	К.У.-Бег (100 м). Спортивная игра футбол, волейбол	1	8.09	
5	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1	9.09	
6	К.У.-Прыжок в длину с места. Спортивная игра волейбол.	1	12.09	
7	ОРУ. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	15.09	
8	ОРУ. Беседа-правила соревнований по легкой атлетике.	1	16.09	
9	Метание гранаты на дальность. ОРУ в ходьбе.	1	19.09	
10	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	22.09	

11	Метание гранаты.Упражнения для развития силы.	1	23.09	
Кроссовая подготовка(10 ч.)				
12	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	26.09	
13	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	29.09	
14	Равномерный бег 22 мин. Спортивные игры (футбол).	1	30.09	
15	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий . Спортивные игры (футбол).	1	3.10	
16	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий . Спортивные игры (футбол).	1	6.10	
17	Бег (20 мин). Упражнения для развития пресса. Спортивные игры (футбол).	1	7.10	
18	Равномерный бег 22 мин. Спортивные игры (футбол).		10.10	
19	Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	13.10	
20	Равномерный бег (23 мин). Спортивные игры (футбол).	1	14.10	
21	К.У.-Бег 1000м . Спортивная игра волейбол	1	17.10	
Гимнастика (18 ч.)				

22	Повороты в движении. ОРУ . Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	20.10	
23	Повороты в движении. ОРУ в ходьбе. Угол в упоре.	1	21.10	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	24.10	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	27.10	
26	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1	28.10	
27	ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	1	7.11	
28	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	10.11	
29	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках .	1	11.11	
30	Кувырок назад из стойки на руках. Акробатическая связка.	1	14.11	
31	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках .	1	17.11	
32	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).	1	18.11	
33	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).	1	21.11	
34	Опорный прыжок через коня. Акробатическая связка.	1	24.11	
35	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1	25.11	

36	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	28.11	
37	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1	1.12	
38	Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов.	1	2.12	
39	Упражнения на перекладине. Комбинация из разученных элементов.	1	5.12	
	Спортивные игры			
40	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	8.12	
41	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	9.12	
42	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	12.12	
43	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	15.12	
44	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра волейбол.	1	16.12	
45	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	1	19.12	
46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра волейбол.	1	22.12	
47	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	23.12	

48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 4-ю зону.	1	26.12	
49	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	1	29.12	
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону.	1	30.12	
51	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	9.01	
52	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	12.01	
53	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	13.01	
54	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	16.01	
55	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра волейбол.	1	19.01	
56	Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра волейбол.	1	20.01	
57	Инструктаж по ТБ. на занятиях по баскетболу. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	23.01	
58	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (2 x 1	1	26.01	
59	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	27.01	

60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1	30.01	
61	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1	2.02	
62	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1	3.02	
63	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1	6.02	
64	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1	9.02	
65	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	10.02	
66	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	13.02	
67	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра баскетбол.	1	16.02	
68	Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	1	17.02	
69	Сочетание приемов ведения и бросков. Учебная игра баскетбол.	1	20.02	
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	27.02	

71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра баскетбол.	1	2.03	
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	3.03	
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра баскетбол.	1	6.03	
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1	9.03	
75	Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	1	10.03	
76	Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра баскетбол.	1	13.03	
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	16.03	
78	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	17.03	
79	Бросок в два шага .Учебная игра 3х3.	1	27.03	
80	Учет бросок в два шага .Учебная игра 3х 3.	1	30.03	
81	Позиционная защита. Учебная игра 3х 3.	1	31.03	
82	Позиционная защита. Учебная игра 3х3.	1	3.04	

83	Штрафной бросок. Учебная игра 4x4.	1	6.04	
84	Штрафной бросок. Учебная игра 4x4.	1	7.04	
85	Ведение змейкой. Учебная игра 5x5.	1	10.04	
86	Взаимодействие игроков защиты и нападения в учебной игре 5x5	1	13.04	
87	Взаимодействие игроков защиты и нападения в учебной игре 5x5	1	14.04	
	Кроссовая подготовка (8ч)			
88	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (футбол).	1	17.04	
89	Бег по пересеченной местности (1 км)	1	20.04	
90	Чередование бега и ходьбы. Спортивные игры (футбол).	1	21.04	
91	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	24.04	
92	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1	27.04	
93	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры (футбол).	1	28.04	
94	Бег (23 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	4.05	
95	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	5.05	
	Легкая атлетика (2 ч)			
96	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).	1	11.05	
97	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	1	12.05	

98	Метание на дальность. Специальные беговые упражнения	1	15.05	
99	Метание на дальность. Специальные беговые упражнения	1	18.05	
100	Прыжки в длину с места. Спортивные игры	1	19.05	
101	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	1	22.05	