**1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2021-2022 учебный год рабочая программа 10 класса рассчитана на 3 часа в неделю 34 учебных недель 102 часа в год. По календарному графику школы на 2022-2023 учебный год-98 час, так как 8,,03; 1,05; 8,05; 9.05-выходные дни. Программный материал будет пройден за счет уплотнения материала в разделе «Легкая атлетика» *(Уплотнения в КТП указаны курсивом)*

**2.Содержание учебного материала**

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 физкультурной 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-корригирующей 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, закаливание) 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. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. **Легкая атлетика (31 ч)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный 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;

1. **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, 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)**

*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 и с сопротивлением 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 подач:* варианты подач 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;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Лапта(3 ч)**

Стойка игрока, перемещения, сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед, разнообразные прыжки, остановки, повороты на месте; Ловля мяча; . Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-ЗОм), с дальнего расстояния (30-40м) на точность.

Осаливание. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Индивидуальные и групповые действия.

Командные действия в защите и в нападении; Игра по упрощенным правилам.

1. **Планируемые образовательные результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**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.

**В области познавательной культуры:**

- 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 творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- 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;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- 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 наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**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 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 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.

**4. Тематическое планирование.**

Тематическое планирование по физической культуре 10-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

2. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.

3. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

4. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

5. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>  <https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-samostoyatelnyh-zanyatij-10-11-klass-distancionnoe-obuchenie-4248306.html> |
| 2 | Легкая атлетика | 31 | <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>  <https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-samostoyatelnyh-zanyatij-10-11-klass-distancionnoe-obuchenie-4248306.html> |
| 4 | Спортивные игры: | 42 | <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>  <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> |
|  | Баскетбол | 19 | <https://heaclub.ru/pravila-igry-v-basketbol-kratko-po-punktam-dlya-shkolnikov-po-fizkulture-igra-po-uproshhennym-pravilam-mini-basketbol-pravila> |
|  | Волейбол | 20 | <https://tvou-voleyball.ru/pro-voleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/> |
|  | Лапта | 3 | <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/pravila-igryi-v-laptu-dlya-shkolnikov.html> |
|  | ***Всего*** | 98 |  |

**Тематическое планирование**

**10 класс 98 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока.  Элементы содержания | Дата  проведения | |
| Планир. | Фактич. |
| Легкая атлетика (23 часа) | | | |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. | **5,09** |  |
| 2/2 | Спринтерский бег. Стартовый разгон*.*  *Эстафетный бег* | **6,09** |  |
| 3/3 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. | **7,09** |  |
| 4/4 | Финиширование. Эстафетный бег  *Низкий старт до 40 м.* | **12,09** |  |
| 5/5 | Бег на результат 100 м. | **13,09** |  |
| 6/6 | Эстафетный бег. | **14,09** |  |
| 7/7 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги» | **19,09** |  |
| 8/8 | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега | **20,09** |  |
| 9/9 | Челночный бег | **21,09** |  |
| 10/10 | Прыжок в длину на результат. | **26,09** |  |
| 11/11 | Прыжки на скакалке. | **27,09** |  |
| 12/12 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | **28,09** |  |
| 13/13 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | **3,10** |  |
| 14/14 | Метание гранаты из различных положений. | **4,10** |  |
| 15/15 | Прыжки на скакалке. Метание гранаты. | **5,10** |  |
| 16/16 | Метание гранаты на дальность. | **10,10** |  |
| 17/17 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | **11,10** |  |
| 18/18 | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. | **12,10** |  |
| 19/19 | Бег 20 минут. Развитие выносливости | **17,10** |  |
| 20/20 | Бег 20 минут. ОРУ | **18,10** |  |
| 21/21 | Специальные беговые упражнения. | **19,10** |  |
| 22/22 | Бег на результат 1000 м. | **24,10** |  |
| 23/23 | Бег на результат 2000 м. | **25,10** |  |
| Гимнастика(25 часов) | | | |
| 24/1 | ТБ гимнастика. Строевые упражнения.  . | **26,10** |  |
| 25/2 | Повороты в движении. ОРУ с предметами. | **7,11** |  |
| 26/3 | Подтягивания на перекладине. | **8,11** |  |
| 27/4 | Висы, подтягивания. | **9,11** |  |
| 28/5 | ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. | **14,11** |  |
| 29/6 | Повороты в движении. | **15,11** |  |
| 30/7 | Развитие силовых способностей | **16,11** |  |
| 31/8 | Висы Прыжки на скакалке. | **21,11** |  |
| 32/9 | Развитие выносливости и координации | **22,11** |  |
| 33/10 | Висы. Подтягивание на перекладине. | **23,11** |  |
| 34/11 | Повороты в движении.  . | **28,11** |  |
| 35/12 | Прыжки на скакалке. Повороты в движении. | **29,11** |  |
| 36/13 | Упражнение на гимнастической скамейке. | **30,11** |  |
| 37/14 | Развитие выносливости и координации. | **5,12** |  |
| 38/15 | Длинный кувырок. | **6,12** |  |
| 39/16 | Упражнения на матах. | **7,12** |  |
| 40/17 | Перестроения . Развитие силы. | **12,12** |  |
| 41/18 | Упражнения на развитие гибкости. | **13,12** |  |
| 42/19 | Опорный прыжок | **14,12** |  |
| 43/20 | Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.  . | **19,12** |  |
| 44/21 | Развитие координационных способностей . | **20,12** |  |
| 45/22 | Прыжки на скакалке | **21,12** |  |
| 46/23 | Опорный прыжок. | **26,12** |  |
| 47/24 | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | **27,12** |  |
| 48/25 | Перестроения в строю. Прыжки на скакалке. | **28,12** |  |
| Спортивные игры (41)  Волейбол (20) | | | |
| 49/1 | ТБ волейбол Правила игры. | **16,01** |  |
| 50/2 | Передачи мяча сверху. | **17,01** |  |
| 51/3 | Прием мяча снизу | **18,01** |  |
| 52/4 | Нижняя прямая передача мяча. | **23,01** |  |
| 53/5 | Прыжки на скакалке. | **24,01** |  |
| 54/6 | Прием мяча снизу двумя руками. | **25,01** |  |
| 55/7 | Позиционное нападение. | **30,01** |  |
| 56/8 | Верхняя прямая передача и прием мяча. | **31,01** |  |
| 57/9 | Передачи мяча различными способами. | **1,02** |  |
| 58/10 | Стойка и передвижение игрока. | **6,02** |  |
| 59/11 | Нижняя прямая передача и прием мяча | **7,02** |  |
| 60/12 | Позиционное нападение. Судейство. | **8,02** |  |
| 61/13 | Стойка и передвижение игрока. | **13,02** |  |
| 62/14 | Прием мяча снизу двумя руками. | **14,02** |  |
| 63/15 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. | **15,02** |  |
| 64/16 | Прыжки на скакалке. | **20,02** |  |
| 65/17 | Стойка и передвижение игрока. | **21,02** |  |
| 66/18 | . Развитие скоростно-силовых качеств | **22,02** |  |
| 67/19 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. | **27,02** |  |
| 68/20 | Игра по всем правилам. | **28,02** |  |
| Баксктбол(19) | | | |
| 69/1 | ТБ баскетбол. Ведение мяча . | **1,03** |  |
| 70/2 | Ведение мяча с изменением направления | **6,03** |  |
| 71/3 | Бросок двумя руками от головы | **7,03** |  |
| 72/4 | Стойка и передвижение игрока. | **13,03** |  |
| 73/5 | Ведение мяча с преодолением сопротивления. | **14,03** |  |
| 74/6 | Передачи мяча различными способами | **15,03** |  |
| 75/7 | Нападение быстрым прорывом . | **20,03** |  |
| 76/8 | Правила игры. Судейство «баскетбол» | **21,03** |  |
| 77/9 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.  . | **22,03** |  |
| 78/10 | Броски мяча по кольцу. | **3,04** |  |
| 79/11 | Штрафной бросок | **4,04** |  |
| 80/12 | Бросок мяча от плеча в движении | **5,04** |  |
| 81/13 | Штрафной бросок. Зонная защита. | **10,04** |  |
| 82/14 | Жесты судьи «баскетбол» | **11,04** |  |
| 83/15 | Развитие координационных способностей | **12,04** |  |
| 84/16 | Стойка и передвижение игрока. | **17,04** |  |
| 85/17 | Бросок одной рукой от плеча. | **18,04** |  |
| 86/18 | Ведение мяча. Стойки игрока. | **19,04** |  |
| 87/19 | Бросок после ловли сопротивлением | **24,04** |  |
| Легкая атлетика (8) | | | |
| 88/1 | Бег 15 минут. Преодоление препятствий. | **25,04** |  |
| 89/2 | Специальные беговые упражнения. | **26,04** |  |
| 90/3 | Бег 20 минут.  *ОРУ с предметами.* | **2,05** |  |
| 91/4 | Бег 15 минут. Спортивные игры | **3,05** |  |
| 92/5 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. | **10,05** |  |
| 93/6 | Низкий старт 30 м. Финиширование. | **15,05** |  |
| 94/7 | Челночный бег.  *Дозирование нагрузки* | **16,05** |  |
| 95/8 | Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег..  . | **17,05** |  |
|  | Лапта (3 час.) |  |  |
| 96/1 | Способы перемещения игроков. Судейство | **22,05** |  |
| 97/2 | Передачи мяча. Организация соревнований | **23,05** |  |
| 98/3 | Подача мяча, удар сверху, перебежки | **24,05** |  |