

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н.Куликова г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура
Класс: 10 «А», 10 «Б»
Учитель: Капля Григорий Анатольевич
Количество часов: 68

1.Раздел «Пояснительная записка»

Цель курса:

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 курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

– Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

УМК «Физическая культура» авторов Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». М.: Просвещение, 2014 Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю.

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на **70 часов** в год (**2 часа в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебные недели), **фактически в 10 «А»-68 часов, 10 «Б»- 68 часов.**

Раздел: 2 Планируемые результаты освоение учебного курса

Личностные результаты

обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Раздел. «Содержание тем учебного предмета»

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Гимнастика с основами акробатики	16 ч.
2	Легкая атлетика	8 ч.
3	Подвижные игры на основе футбола	23 ч.
4	Подвижные игры на основе баскетбола волейбола	20 ч.
5	Кроссовая подготовка	3 ч.
	Всего	70 ч.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. 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*.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам*.

Волейбол. *Игра по правилам*.

Футбол. *Игра по правилам*.

Общефизическая подготовка.

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

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

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

Раздел 5. Календарно-тематическое планирование по разделам

№ уро ка	Кол- во часов	Дата 10 А класс	Дата 10 Б класс	Тема урока	Виды деятельности учащихся
1	1	4.09	6.09	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1 Техника безопасности на уроках физической культуры 2 Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. 3 Строевая подготовка на месте и в движении. 4 Общая физическая подготовка.
2	1	7.09	7.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Финиш бега на различные дистанции.	1 Правила игры в футбол. 2 Ведение мяча внешней стороной стопы. 3 Удары по воротам. 4 Футбол по упрощённым правилам.
3	1	11.09	13.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно- силовых качеств. Совершенство вание	1 Бег 10-12 мин. 2 Легкоатлетические упражнения. 3 Контрольный норматив : бег на дистанцию 30 м. 4 Подвижная игра. 3 Контрольный норматив : бег на дистанцию 30 м.
4	1	14.09	14.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Челночный	1 Общая физическая подготовка. 2 Бег до 12 мин. 3 Прыжки через скакалку. 4 Баскетбол. Волейбол.

				бег 10×10. Совершенство вание	
5	1	18.09	20.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно- силовых качеств.	1 Строевая подготовка на месте и в движении. 2 Контрольный норматив: ведение мяча внешней стороной стопы. 3 Жонглирование мячом. 4 Обучающая игра.
6	1	21.09	21.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Старт в эстафетном беге. Совершенство вание	1 Бег на дистанцию 1000 м. 2 Броски малого мяча на дальность. 3 Упражнения на перекладине. 4 Пионербол. Волейбол.
7	1	25.09	27.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Совершенство вание. Бег до 1,5км(д)	1 Бег 7 мин. 2 Контрольный норматив : бег на дистанцию 60 м. 3 Прыжки разного характера. 4 Приседания на одной ноге.
8	1	28.09	28.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Способы двигательной (физкультурн ой) деятельности	1 Ведение мяча внешней стороной стопы. 2 Удары по воротам из разных положений. 3 Техника игры вратаря. 4 Игровые упражнения 5х 5.
9	1	2.10	4.10	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю).	1 Эстафета с мячом. 2 Прыжки с места. 3 Прыжки через скакалку. 4 Спортивная игра.

				Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	1	5.10	5.10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 Легкоатлетические упражнения. 2 Подтягивание. Поднимание туловища. 3 Бег на дистанцию 60 м. 4 Подвижная игра.
11	1	9.10	11.10	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 Техника игры в нападении. 2 Удары по мячу внешней частью подъёма. 3 Удар серединой лба на месте. 4 Броски мяча в стену из-за головы, с расстояния 5 м.
12	1	12.10	12.10	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам	1 Специальные упражнения для метаний. 2 Бег и перемещение разными способами. 3 Старт и стартовый разбег. 4 Финиш и финишный рывок.
13	1	16.10	18.10	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 2 Контрольный норматив: бег 100 м. 3 Эстафетный бег. 4 Прыжок в длину с разбега.
14	1	19.10	19.10	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 Быстрая ходьба с постепенным переходом на бег. 2 Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стопой стопы. 3 Контрольный норматив: челночный бег 3х 10. 4 Волейбол с элементами футбол.
15	1	23.10	25.10	Прыжки в длину Совершенство вание	1 Равномерный бег 1000 м. 2 Специальные беговые упражнения. 3 Упражнения с набивными мячами. 4 Баскетбол. Футбол.
16	1	26.10.	26.10	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 Общая физическая подготовка. 2 Специальные упражнения юного легкоатлета. 3 Бег на дистанцию 1000 м. 4 Упражнения для восстановления дыхания.
17	1		8.11	Ловля мяча с	1 Игровые упражнения 5х5.

				полуотскока; двусторонняя игра. Совершенство вание	2 Техника игры в нападении. 3 Броски мяча из-за головы. 4 Игра в бадминтон.
18	1	9.11	9.11	Передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенство вание	1 Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель. 2 Бег 1500 м. 3 Прыжки в длину с разбега. 4 Спортивная игра.
19	1	13.11	15.11	Взаимодейств ие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенство вание Игры в футбол	1 Бег на месте с переходом на по бег прямой. 2 Контрольный норматив: передача мяча с 5 м с отскоком от стены за 30 сек. 3 Футбол по упрощённым правилам. 4 Бросок мяча ворота с места.
20	1	16.11	16.11	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенство вание в волейбол	1 Подтягивание на низкой перекладине. 2 Семенящий шаг с переходом на обычный. 3 Тактика игры в защите. 4 Двусторонняя игра.
21	1	20.11	22.11	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра	1 Специальные упражнения для метаний. 2 Серия бега 3X 30 м, 2X 60 м, 2X 100 м. 3 Бег в свободном темпе 6 мин. 4 Подвижная игра.
22	1	23.11	23.11	Баскетбол Сдача нормативов ГТО	1 Легкоатлетические упражнения. 2 Метание мяча на дальность с места. 3 Упражнения с отягощением. 4 Волейбол. Баскетбол.
23	1	27.11	29.11	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Передвижение по площадке футболиста. 3 Двусторонняя игра. 4 Жонглирование мячом.
24	1	30.11	30.11	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Равномерный бег 1500 м. 2 Специальные упражнения для метаний. 3 Метание малого мяча с разбега. 4 Значение оздоровительного бега.
25	1	4.12	6.12	Взаимодейств	1 Равномерный бег 10-12 мин.

				ие игроков нападения и защиты; Совершенство вание	ОФП прыжки приседания
26	1	7.12	7.12	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Техника безопасности на уроках гимнастики. 2 Техника лазания по канату. 3 Кувырок вперёд, кувырок назад. 4 Подвижная игра.
27	1	11.12	13.12	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 Перемещение игрока по полю. 2 Броски мяча из-за боковой линии. 3 Удары по воротам в движении.
28	1	14.12	14.12	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 Акробатические упражнение. 2 Контрольный норматив: два кувырка вперёд, два кувырка назад. 3 Стойка на лопатках. 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
29	1	18.12	20.12	Нападающий удар; .Совершенство вание	1 Кувырки разного характера. 2 Лазание по канату на высоту 4 м. 3 «Мост» из положения стоя 4 Подвижная игра.
30	1	21.12	21.12	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Остановка мяча ранее изученными способами. 3 Отбор мяча в подкате. 4 Двусторонняя игра.
31	1	25.12	27.12	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Бег до 7 мин. 2 Повторное лазание по канату на высоту 4 м. 3 Лазание по наклонной гимнастической лавочке. 4 Эстафета с мячами.
32	1	28.12	28.12	Блокирование ; Совершенство вание	1 Подтягивание на перекладине. 2 Контрольный норматив: лазание по канату 4 м. 3 Прыжки через скакалку. 4 Игра бадминтон.
33	1		10.01	Блокирование ; двусторонняя игра. Совершенство	1 Индивидуальные действия в защите. 2 Контрольный норматив :удар по мячу головой. 3 Передачи мяча разными способами в тройках. Подвижная игра.

				вание	
34	1	11.01	11.01	Блокирование ; двусторонняя игра.	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Лазание по канату при помощи одних рук. 3 Акробатические упражнения. 4 Подвижная игра.
35	1	15.01	17.01	Блокирование ; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Стойка на лопатках с захватом руками за рейку гимнастической стенки. 2 Контрольный норматив: «Мост из положения стоя». 3 Кувырки, перекаты. 4 Эстафета.
36	1	18.01	18.01	Страховка у сетки Совершенство вание	1 Групповые упражнения в защите. 2 Отбор мяча в подкате. 3 Командные действия в нападении. 4 Волейбол с элементами футбола.
37	1	22.01	24.01	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 ОФП. 2 Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 3 Повороты направо, налево. 4 Прыжки через скакалку.
38	1	25.01	25.01	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенство вание	1 Упражнения из художественной гимнастики. 2 Опорные прыжки через козла 3 Висы и упоры. 4 Спортивная игра.
39	1	29.01	31.01	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенство вание	1 Игровые упражнения 4х4. 2 Остановка мяча опускающегося мяча подошвой. 3 Резанный удар внешней частью подъёма. 4 Удары по воротам серединой подъёма.
40	1	1.02	1.02	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 Бег до 7 мин. 2 Длинный кувырок вперёд. 3 Кувырок вперёд прыжком. 4 Бадминтон.
41	1	5.02	7.02	Строевые упражнения. (д) Упражнения в	1 Лазание по канату без помощи ног. 2 Контрольный норматив : стойка на ладонях с опорой на стенку. 3 Упражнения нанизкой перекладине.

				равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенство вание	4 Страховка во время выполнения гимнастических упражнений.
42	1	8.02	8.02	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенство вание	1 Общие развивающие упражнения. 2 Упражнения для мышц ног. 3 Эстафеты с элементами футбола.
43	1	12.02	14.02	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенство вание	1 «Мост» из положения стоя. 2 Прыжки через козла, ноги врозь. 3 Лазание по канату. 4 Прыжки через скакалку.
44	1	15.02	15.02	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 Лазание по гимнастической лавочке. 2 Броски набивного мяча из-за головы. 3 Упражнения для гибкости. 4Перетягивание каната.
45	1	19.02	21.02	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, Развитие силовых способностей.	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Контрольный норматив: Жонглирование мячом. 3 Игровые упражнения 5х5. 4 Обучающая игра.
46	1	22.02	22.02	Развитие координационных способностей. Совершенство вание	1 Специальная физическая подготовка. 2Лазание по вертикальному канату. 3Упражнения со скакалкой. 4 Стойка на руках (с помощью).
47	1	26.02	28.02	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 Строевые упражнения и приёмы. 2 Акробатические упражнения. 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

				Развитие координационных способностей. Совершенствование	
48	1	29.02	29.02	Вводный новая тема Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. комбинация из ранее изученных элементов	1 ОРУ с набивными мячами. 2 Удары по катящемуся и летящему мячу. 3 Тактика игры защитника. 4 Остановка и удар на точность.
49	1	4.03	6.03	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры»	1 Техника безопасности на уроках «Спортивные игры». 2 История развития баскетбола, волейбола, футбола в нашей стране и в мире. 3 Ведения мяча правой, левой рукой. 4 Броски мяча в кольцо.
50	1	7.03	7.03	Баскетбол . ОФП. Атлетические упражнения	1 ОФП. 2 Ведение мяча с обводом стоек. 3 Обучающая игра 3х3. 4 Эстафеты с элементами баскетбола.
51	1	11.03	13.03	Баскетбол. Стойка, перемещение ,остановка игрока в нападении.	1 Стойка, перемещение ,остановка игрока в нападении. 2 Особенности в судействе. 3 6 бросков мяча в корзину одной рукой. 4 Атлетические упражнения.
52	1	14.03	14.03	Баскетбол. Контрольный норматив .спец упражнения	1 Штрафной бросок. 2 Контрольный норматив: ведения мяча. 3 Передачи мяча от пола в парах. 4 Баскетбол по упрощённым правилам.
53	1	18.03	20.03	Баскетбол. ОФП в движении.	1 ОФП в движении. 2 Передача мяча от груди в парах. 3 Броски мяча с разного расстояния. 4 Штрафные броски.
54	1	21.03	21.03	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.	1 Индивидуальные действия игрока в нападении. 2 Броски мяча из-за головы партнёру.
55	1	1.04	3.04	Баскетбол.	1 Прыжки на месте и в движении.

				Прыжки на месте и в движении.	2 Передача мяча из-за головы. 3 Обучение взаимодействию в нападении. 4 Баскетбол.
56	1	4.04	4.04	Баскетбол. Контрольный норматив	1 Обучение техники высоко летящего мяча. 2 Контрольный норматив: штрафной бросок. 3 Ведения мяча, двойной шаг, бросок в кольцо. 4 Встречная эстафета.
57	1	8.04	10.04	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.разми нка выполнение	1 Броски мяча в кольцо. 2 Передачи разного характера. 3 Ведение мяча „двойной шаг, бросок в кольцо. 4 Подвижная игра.
58	1	11.04	11.04	Баскетбол. Строевая подготовка на месте и в движении.	1 Строевая подготовка на месте и в движении. 2 Передачи мяча в парах. 3 Броски мяча 3-х очковой линии. 4 Двусторонняя игра.
59	1	15.04	17.04	Баскетбол. Упражнения для мышц рук.	1 Упражнения для мышц рук. 2 Обучение взаимодействию в защите. 3 Обучение техники передачи одной рукой от плеча в движении. 4 Развитие прыгучести, быстроты, координации.
60	1	18.04	18.04	Баскетбол. История развития баскетбола в нашей стране	1 Прыжки разного характера. 2 Контрольный норматив: передача мяча партнёру с расстояния 5 м. 3 Подвижная игра с элементами баскетбола. 4 Игра для восстановления дыхания.
61	1	22.04	24.04	Баскетбол. Броски мяча с разных дистанций.	1 Броски мяча с разных дистанций. 2 Передачи мяча ранее изученными способами. 3 Игровые упражнения 3х3. 4 Перемещение по площадке разными способами.
62	1	25.04	25.04	Баскетбол. Обучения техники подбора мяча.	1 Обучения техники подбора мяча. 2. Бег змейкой с переводами мяча перед собой, с левой на правую руку. 3 Подвижная игра «10 передач». 4 Баскетбол.
63	1	2.05	2.05	Баскетбол. Контрольный норматив	1 Обучающая игра 5X5. 2 Контрольный норматив: ведение мяча, двойной шаг, бросок. 3 Прыжки разного Характера. 4 Повороты на месте и в движении.
64	1	6.05	8.05	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола.	1 Техника безопасности на уроках волейбола. 2 Передачи мяча в парах. 3 Передачи мяча над собой. 4 Волейбол по упрощённым правилам.
65	1	13.05	15.05	Волейбол. Строевая подготовка на месте и в движении.	1 Строевая подготовка на месте и в движении. 2 Передачи мяча от стены. 3 Подачи мяча снизу правой рукой. 4 Двусторонняя игра.
66	1	16.05	16.05	Развитие	1 Прыжки через скакалку.

				общей, скоростной и статической выносливости ; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	2 Контрольный норматив: подача мяча правой или левой рукой. 3 Передача мяча в парах. 4 Бадминтон.
67	1	20.05	22.05	Развитие общей, скоростной и статической выносливости ; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 Прыжки через гимнастическую лавочку. 2 Обучающая игра. 3 Передача мяча в тройках. 4 Волейбол с элементами футбола.
68	1	24.05	24.05	Преодоление полосы препятствий.	. 1 Специальные упражнения легкоатлета. 2 Контрольный норматив: поднимание туловища из положения сидя за 1 мин. 3 Правила поведения соревнований по прыжкам, бегу и метанию. 4 Прыжки через скакалку
69	1			Контрольный норматив.	1 Эстафеты с мячом. 2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли. 3 Обучающая игра. 4 Прыжки через скакалку.
70	1			Подведение итога.	1 Упражнения для мышц пресса. 2 Контрольный норматив: подачи мяча сверху правой или левой рукой. 3 Передачи мяча в парах. 4 Волейбол.

