

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 10 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Здане- вича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет, на его преподавание в 10 классе отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо­вую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный мате­риал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ра­нее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча­щихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физиче­ской подготовлейности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что со­ответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 – 11 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ и/и* | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| Х(ю.) | XI (ю.) | Х(д.) | XI (д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.3 | Резерв (повторение) |  |  |  |  |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

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.

1. 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.

1. **Медико-биологические основы.**

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.

1. **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1. **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.

1. **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. **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. **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. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | — | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой. деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № Э29-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 123~5;
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урокап/п | Тема урока | Тип урока | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Дата |
| **1 полугодие** |
| **Лёгкая атлетика (11ч.)** |
| 1 | И.О.Т. по л/а. | Изучениенового материала | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 02.09 |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 02.09 |
| 3 | Низкий старт. Бег по дистанции. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 06.09 |
| 4 | Низкий старт. Финиширование. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 09.09 |
| 5 | Бег 100м. Учет. Эстафетный бег. | Учетный | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | М. «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с.Д. «5» – 17,0 с.;«4» – 17,5 с.;«3» – 18,0 с. | 09.09 |
| 6 | Прыжокв длину. Челночный бег. | Изучениенового материала | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | 13.09 |
| 7 | Прыжок в длину. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | 16.09 |
| 8 | Прыжок в длину. Учет. | Учетный | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | М. «5» – 450 см;«4» – 420 см;«3» – 410 смД. «5» – 400 см;«4» – 370 см;«3» – 340 см | 16.09 |
| 9 | Метание мяча. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** метать мячна дальность с разбега | Текущий | 20.09 |
| 10 | Метание гранаты. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 23.09 |
| 11 | Метание гранаты Учет. | Учетный | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | М. «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 мД. «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м | 23.09 |
| **Волейбол(16ч.)** |
| 12 | И.О.Т. по волейболу. Игра. | Комплексный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 27.09 |
| 13 | Передачи мяча в парах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 30.09 |
| 14 | Передачи мяча в парах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 30.09 |
| 15 | Передачи мяча в парах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 04.10 |
| 16 | Прием двумя снизу. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 07.10 |
| 17 | Прием двумя снизу. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 07.10 |
| 18 | Прямой нападающий удар через сетку. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | 11.10 |
| 19 | Прямой нападающий удар через сетку. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 14.10 |
| 20 | Прямой нападающий удар через сетку. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 14.10 |
| 21 | Нападение через третью зону. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 18.10 |
| 22 | Нападение через 4-ю зону. Игра. | Комплексный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техникиподачи мяча | 21.10 |
| 23 | Нападение через 4-ю зону. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 21.10 |
| 24 | Одиночное блокирование. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 25.10 |
| 25 | Одиночное блокирование. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 28.10 |
| 26 | Одиночное блокирование. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 28.10 |
| 27 | Одиночное блокирование. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 08.11 |
| **Гимнастика (21ч.)** |
| 28 | И.О.Т. по гимнастике. | Комбинированный | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементына перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 11.11 |
| 29 | Строевые упр. Упражнения в висах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 11.11 |
| 30 | Строевые упр. Упражнения в висах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине , на разновысоких брусьях | Текущий | 15.11 |
| 31 | Строевые упр. Упражнения в висах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 18.11 |
| 32 | Строевые упр. Упражнения в висах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 18.11 |
| 33 | Строевые упр. Упражнения в висах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 22.11 |
| 34 | Строевые упражнения. Подтягивания. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 25.11 |
| 35 | Строевые упражнения. Подтягивания. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 25.11 |
| 36 | Строевые упражнения. Подтягивания. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 29.11 |
| 37 | Подтягивания на перекладине. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях | Текущий | 02.12 |
| 38 | Подтягивания на перекладине. | Учетный | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; на разновысоких брусьях | М. «5» – 11 р.;«4» – 9 р.; «3» – 7 р.Оценка техники выполнения упражнений (д.) | 02.12 |
| 39 | Акробатические упражнения. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 06.12 |
| 40 | Акробатические упражнения. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 09.12 |
| 41 | Акробатические упражнения. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 09.12 |
| 42 | Акробатические упражнения. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 13.12 |
| 43 | Опорный прыжок. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 16.12 |
| 44 | Опорный прыжок. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 16.12 |
| 45 | Опорный прыжок. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 20.12 |
| 46 | Опорный прыжок. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 23.12 |
| 47 | Опорный прыжок. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 23.12 |
| 48 | Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Учет. | Учетный | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации*(5 элементов)* | Оценка техникивыполнения комбинации из 5 элементов | 27.12 |
| **2 полугодие** |
| **Кроссовая подготовка (14ч.)** |
| 49 | И.О.Т. по кроссовой подготовке. | Комплексный | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 13.01 |
| 50 | Равномерный бег 15мин. | Комплексный | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 13.01 |
| 51 | Равномерный бег 16 мин. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 17.01 |
| 52 | Равномерный бег 16 мин. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 20.01 |
| 53 | Равномерный бег 17 мин. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 20.01 |
| 54 | Равномерный бег 17 мин. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 24.01 |
| 55 | Равномерный бег 18 мин. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 27.01 |
| 56 | Равномерный бег 19 мин. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 27.01 |
| 57 | Бег 20 мин. в чередовании с ходьбой. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 31.01 |
| 58 | Бег 21 мин в чередовании с ходьбой. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 03.02 |
| 59 | Бег 22 мин в чередовании с ходьбой. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 03.02 |
| 60 | Бег 23 мин. в чередовании с ходьбой. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 07.02 |
| 61 | Бег 24 мин. в чередовании с ходьбой. | Совершенствования | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | 10.02 |
| 62 | Бег 2000-3000м. Учет. | Учетный | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Ю. «5» – 13,50мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 минД.«5» – 10,30 мин;«4» – 11,30 мин;«3» – 12,30 мин. | 10.02 |
| **Волейбол (5ч.)** |
| 63 | И.О.Т. по волейболу. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 14.02 |
| 64 | Подача. Прием подачи. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 17.02 |
| 65 | Подача. Прием подачи. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 17.02 |
| 66 | Групповое блокирование. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 21.02 |
| 67 | Групповое блокирование. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 24.02 |
| **Баскетбол (21ч.)** |
| 68 | И.О.Т. по баскетболу. | Комбинированный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 24.02 |
| 69 | Передачи различными способами на месте. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | 28.02 |
| 70 | Передачи различными способами на месте. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 03.03 |
| 71 | Быстрый прорыв. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 03.03 |
| 72 | Зонная защита. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 07.03 |
| 73 | Зонная защита(2\*3) | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 10.03 |
| 74 | Зонная защита(2\*3) | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 10.03 |
| 75 | Зонная защита(2\*3) | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 14.03 |
| 76 | Зонная защита(2\*3) | Комплексный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 17.03 |
| 77 | Бросок одной от плеча. | Комплексный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 17.03 |
| 78 | Бросок одной от плеча. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 21.03 |
| 79 | Бросок одной от плеча. | Комплексный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча | 04.04 |
| 80 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 07.04 |
| 81 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | 07.04 |
| 82 | Индивидуальные действия в защите. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 11.04 |
| 83 | Индивидуальные действия в защите. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 14.04 |
| 84 | Индивидуальные действия в защите. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | 14.04 |
| 85 | Нападение через заслон.Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 18.04 |
| 86 | Нападение через заслон .Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 21.04 |
| 87 | Нападение через заслон. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 21.04 |
| 88 | Нападение через заслон. Игра. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | 25.04 |
| **Лёгкая атлетика (10ч.)** |
| 89 | И.О.Т. по л/а. | Комплексный | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 28.04 |
| 90 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Комплексный | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 28.04 |
| 91 | Низкий старт. Бег по дистанции. | Комплексный | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | 05.05 |
| 92 | Бег 100м. Учет. | Учетный | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Ю. «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с.Д. «5» – 16,5 с.;«4» – 17,5 с.;«3» – 18,5 с. | 05.05 |
| 93 | МетаниеМяча. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** метать мяч | Текущий | 12.05 |
| 94 | Метание гранаты. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | 12.05 |
| 95 | Метание гранаты. Учет. | Комплексный | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | Ю. «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 мД.«5» – 22 м; «4» – 18 м;«3» – 16 м | 16.05 |
| 96 | Прыжокв высоту. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** прыгатьв высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | 19.05 |
| 97 | Прыжок в высоту. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | 19.05 |
| 98 | Прыжок в высоту. Челночный бег. | Комплексный | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | 23.05 |