

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приветненская школа» города Алушты

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

Приказ №

Школьным МО

заместитель директора

Директор школы

Учителей естественно

_____ И.И.Куликова

_____ О.Л.Дюдина

Математического цикла

«__» _____ 2019

«__» _____ 2019

«__» _____ 2019

протокол № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» 10 класс

на 2019 /2020 учебный год

составитель

Дюдин Андрей Валерьевич

воспитания

Учитель физического

категория

1 квалификационная

Приветное 2019

Рабочая программа по физической культуре 10 класс разработана в соответствии с требованиями:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МО РФ № 1089 от 05.03.2004 года;

- Перечня учебников, рекомендованный для использования в учебном процессе на 2019-2020 учебный год,

-Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Приветненская школа» города Алушты;

-Учебного плана школы на 2019-2020 учебный год;

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»,2012 г.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- 1. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;**
- 2.обучение основам базовых видов двигательных действий;**
 - 2. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.**
 - 3. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;**
 - 4. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;**

5. представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10 классе отведено 80 часов, на вариативную часть – 25 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре», в которую входят также социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, приемы саморегуляции и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто-
весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений
на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни.
Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности:

гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол.

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределение в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий). Предстартовое состояние, «второе дыхание».

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.

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

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

Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль, помощь, страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Тестирование двигательной подготовки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 30-100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег на средние дистанции 200-800м;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с разбега;

Упражнения общефизической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организуемые 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 висе лежа;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические.

Упражнения общефизической подготовки.

Современные оздоровительные системы: Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, «подтягивания» отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Упражнения общефизической подготовки.

Баскетбол. 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;

Упражнения общефизической подготовки.

Волейбол. 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;

Упражнения общефизической подготовки.

Футбол. Повторение ранее изученных технических и тактических элементов:

Техника передвижения: совершенствование разных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов (в цель в ворота, партнеру); умение рассчитывать силу удара.

Остановки мяча: совершенствование остановок мяча разными способами.

Ведение мяча: совершенствование ведения мяча разными способами, применяя отвлекающие действия (финты).

Отбор мяча: совершенствование умения определять замысел соперника, что владеет мячом.

Вбрасывание мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние к цели.

Жонглирование мячом: жонглирование мячом правой и левой ногами, бедром, одной ногой или частью туловища.

Техника игры вратаря: совершенствование техники ловли и отбивания разных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обведение, рациональные передачи, эффективные удары).

Групповые действия: совершенствование скорости организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи;

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обведению, передаче, удару).

Групповые действия: усиление защиты за счет увеличения численности игроков, которые обороняются; совершенствование согласованности действий в обороне.

Тактика вратаря: совершенствование умения определять направление возможного удара; совершенствования игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.

Упражнения общефизической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика. Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения специальной физической подготовки.

Аэробика. Комплексы различных видов аэробики.

Упражнения специальной физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину, кроссовом беге.

Упражнения специальной физической подготовки.

Волейбол. Командные действия в нападении и защите.

Упражнения специальной физической подготовки.

Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: Личная защита, зонная защита, позиционное нападение. Финты.

Упражнения специальной физической подготовки.

Футбол. Отвлекающие действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учеников двигательных качеств, ввиду игрового амплуа.

Командные действия в нападении: организация быстрого и постепенного нападения.

Командные действия в защите: организация обороны против быстрого нападения.

Упражнения специальной физической подготовки.

Вид программного материала	Кол-во Часов	1 четверть	2 Четверть	3 четверть	4 Четверть
Основы знаний		В процессе урока			
Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	34	14			20
Спортивные игры	55		19	30	6
Гимнастика с элементами акробатики	13	9	4		
Всего часов:	102	23	23	30	26

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения приемов самоконтроля.
3. Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Требования к уровню подготовки по окончании 10 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- **правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;**
- **основные этапы развития физической культуры в России;**
- **влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек**
- **способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности**
- **правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности**

Уметь

- **проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;**
- **выполнять приемы самомассажа и релаксации**
- **преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения**
- **выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки**
- **осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин

(мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с разбега в 3 шага на 28-45 метров, в цель с 10 метров .

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 2000м, мин. – девушки				10,20	11,15	12,10
	Бег 3000м, мин. – юноши	14,00	15,30	16,30			

7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжки в длину с места	220	200	180	180	170	155
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	12	10	7	19	17	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
13	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	65	60	50	75	70	60
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12

Календарно-тематическое планирование

		Дата		
	ТЕМА УРОКА.	По плану	Фактически	Домашнее задание
	Легкая атлетика			
1	Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	2.09.		
2	Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Биохимические основы бега.	3.09		
3	Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м.	5.09.		
4	Бег на результат . эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	9.09.		
5	Прыжок в длину . Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	10.09.		
6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	12.09.		
7	Челночный бег 3х10м. Метание мяча (гранаты) на дальность. ОРУ.	16.09		
8	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	17.09.		
9	Бег 20-25 минут. Специальные беговые упражнения.	19.09.		
10	Спортивные игры футбол. Преодоление горизонтальных препятствий.	23.09.		
11	Бег до 3000 м мал. Б ег 2000 м. дев. На результат. развитие выносливости.	24.09.		
12	Бег 20-25 минут. Специальные беговые упражнения.	26.09.		
13	Метание гранаты из различных положений. . развитие скоростно силовых качеств.	30.09.		
14	Подведение итогов.	1.10.		

15	Висы и упоры.повороты в движении. Перестроения. Инструктаж поТБ.	3.10.		
16	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Мал. Вис прогнувшись в упор. Дев.	7.10.		
17	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	8.10.		
18	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	10.10.		
19	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении.	14.10.		
20	Подтягивание на перекладине,мал. Подтягивание на низкой перекладине,дев.	15.10		
21	Длинный кувырок через препятствие мал. Упражнения на скамейках дев.	17.10		
22	Кувырок назад из стойки на руках. стоя на коленях наклон назад.	21.10.		
23	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	22.10.		
24	Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	24.10.		
25	Опорные прыжки. Развитие координационных способностей.	28.10.		
26	Разновидности опорных прыжков через козла.	29.10.		
27	Подведение итогов.	7.11.		
28	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Зонная защита. ТБ.	11.11.		
29	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении	12.11.		
30	Быстрый прорыв. Зонная защита. Ведение мяча с сопротивлением.	14.11.		
31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	18.11.		

32	Индивидуальное действие в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска)	19.11.		
33	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение через заслон.	21.11.		
34	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Зонная защита.	25.11.		
35	Совершенствование бросков после ведения. Учебная игра.	26.11.		
36	Бросок мяча после ведения и двойного шага. Учебная игра.	28.11.		
37	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	2.12.		
38	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	3.12.		
39	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	5.12.		
40	Позиционное нападение. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	9.12.		
41	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	10.12.		
42	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку.	12.12.		
43	Нападение через 3 ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	16.12.		
44	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	17.12.		
45	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра.	19.12.		
46	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	23.12.		
47	Разновидности подач. Учебная игра.	24.12.		

48	Подведение итогов. Учебная игра.	26.12		
----	----------------------------------	-------	--	--

49	<i>Разновидности ведения мяча.</i>	9.01		
50	<i>Ведение мяча по кругу, змейкой, на скорость. Способы удара по мячу. Учебная игра.</i>	13.01.		
51	<i>Удары по мячу выученным способом на точность. Учебная игра.</i>	14.01.		
52	<i>Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча на дальность. Учебная игра.</i>	16.01.		
53	<i>Удары по мячу выученным способом на точность Вбрасывание мяча на дальность. Учебная игра.</i>	20.01.		
54	<i>Взаимодействие игроков в защите. Удары по мячу средней частью лба Эстафеты .</i>	21.01		
55	<i>Техника игры в защите. Жонглирование мячом средней частью лба. Учебная игра.</i>	23.01		
56	<i>Удары на точность средней частью лба. Учебная игра.</i>	27.01		
57	<i>Взаимодействие игроков в нападении. Вбрасывание мяча на точность. Учебная игра.</i>	28.01.		
58	<i>.Способы остановки опускающегося мяча. Учебная игра.</i>	30.01		
59	<i>Удары по мячу выученным способом на точность. Ведение мяча по кругу, змейкой, на скорость.</i>	3.02		
60	<i>Взаимодействие игроков в защите. Техника игры вратаря. Учебная игра.</i>	4.02.		
61	<i>Вбрасывание мяча на точность. Жонглирование мячом с помощью головы, бедра, ступни. Учебная игра.</i>	6.02		
62	<i>Жонглирование мячом с помощью головы, бедра, ступни. Прыжки с имитацией ударов головой.</i>	10.02.		

63	<i>Организация быстрой атаки. Учебная игра.</i>	11.02.		
64	<i>Взаимодействие в защите при атаке соперника. Учебная игра.</i>	13.02.		
65	<i>Взаимодействие игроков в защите. Техника игры вратаря. Учебная игра</i>	17.02.		
66	<i>Удары по мячу выученным способом на точность Вбрасывание мяча на дальность. Учебная игра.</i>	18.02.		
67	<i>Техника перемещения по полю с мячом. Учебная игра.</i>	20.02.		
68	<i>Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	25.02		
69	<i>Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	27.02.		
70	<i>Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	2.03.		
71	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	3.03.		
72	<i>Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	5.03.		
73	<i>ОРУ в движении. Учебная игра.</i>	10.03.		
74	<i>Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	12.03.		
75	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	16.03.		
76	<i>Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	17.03.		
77	<i>Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	23.03.		
78	<i>Штрафные броски. Учебная игра.</i>	24.03		
79	<i>, ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	-----		
80	<i>. Броски с различных дистанций. 2 шага</i>	26.03.		

	<i>бросок после ведения.</i>			
81	<i>Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	30.03.		
82	<i>Штрафные броски. Подведение итогов.</i>	31.03.		

83	<i>. Старт и стартовый разгон. Бег 60 м</i>	2.04.		
84	<i>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	6.04.		
85	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	7.04.		
86	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сл. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	9.04.		
87	<i>Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	13.04.		
88	<i>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	14.04.		
89	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	16.04.		
90	<i>Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	21.04.		
91	<i>Старт и стартовый разгон. Бег 60 м</i>	23.04.		
92	<i>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	27.04.		
93	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	28.04.		
94	<i>Бег 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	30.04.		
95	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	5.05.		
96	<i>Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	7.07.		
97	<i>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Равномерный бег.</i>	12.05.		

98	разновидности прыжков (с места, с разбега, способом переступония.)	14.05.		
99	Бег по пересеченной местности.	18.05.		
100	Спринтерский бег (30-60)метров.	19.05.		
101	Бег по пересеченной местности.	21.05.		
102	Подведение итогов.	-----		