

**Частное общеобразовательное учреждение
дошкольного и полного среднего образования
«Школа индивидуального обучения «Шанс»**

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.И. Туренков
Приказ №25/7/18-О от 30.08.2019г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

для 10 класса

Срок реализации рабочей программы:
2019-2020 учебный год

Всего часов на учебный год: 102
Из них: аудиторная нагрузка 34
часы самостоятельной работы 68

Количество часов в неделю: 3
Из них: аудиторная нагрузка 1
часы самостоятельной работы 2

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе можно использовать учебник: В.И.Лях. Физическая культура 10-11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2015

Составитель:
учитель
Бондаренко Нина Васильевна

Санкт-Петербург
2019

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов разработана на основе Закона «Об образовании Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года, ФГОС общего образования, учебного плана ЧОУ ДиПСО «Шанс», примерной учебной программы, с учетом целей и задач основного общего образования и отображающей пути реализации содержания учебного предмета: физическая культура. На основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В. И. Лях, А. А. Зданевич. Рабочая программа рассчитана на три часа в неделю по плану базовой и вариативной части комплексной программы В. И. Лях 2011г.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе можно использовать учебник: В.И.Лях.Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2015

• **Планируемые результаты обучения.**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия

в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. 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 совместных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10- классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Баскетбол

10 классы. 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.

Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол

10 классы. 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.

Стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики

10 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор
ноги
врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика

10 классы. 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.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м— *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши*— 3км, *девушки*— 2км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

10 классы. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивно — оздоровительная деятельность

10 классы. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Виды контроля при заочной форме обучения:

- собеседование;
- реферат;
- тестирование;
- творческий проект
- тематические сообщения.

Учебная литература для учителя:

Основная:

- Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2011.
- Основная школа В.И.Лях.Физическая культура 10-11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2015

По плану 102часа 34 часа изучается аудиторно 68 часов самостоятельно.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

№ п/п	Тема урока	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	1	
2	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		1
3	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	
4	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	1	
5	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.		1
6	Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	1	
7	Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.		1
8	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м. Спортивные игры.		1
9	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры.		1

10	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
12	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
14	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.		1
15	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
16	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		1
17	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра		1
18	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра		1
19	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
20	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола		1
21	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1	
22	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		1

23	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		1
24	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.		1
25	Гимнастика. ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы и упоры (м)Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силы.	1	
26	Строевые упражнения. Висы и упоры (м)Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силы.		1
27	Строевые упражнения. Висы и упоры (м) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силы.		1
28	Строевые упражнения. Висы и упоры (м)Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силы.	1	
29	Упражнения на разновысоких брусьях (д), Упражнения на перекладине (ю). Развитие силы.		1
30	Упражнения на разновысоких брусьях (д), Упражнения на перекладине (ю). Развитие силы.		1
31	Упражнения на разновысоких брусьях (д), Упражнения на перекладине (ю). Развитие силы.		1
32	Упражнения на параллельных брусьях (ю), упражнения на бревне (д). Развитие координационных способностей.	1	
33	Упражнения на параллельных брусьях (ю), упражнения на бревне (д). Развитие координационных способностей.		1
34	Упражнения на параллельных брусьях (ю), упражнения на бревне (д). Развитие координационных способностей.	1	
35	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках (ю), Стойка на лопатках (д); кувырки		1
36	Длинный кувырок через препятствие. Развитие координационных способностей.		1
37	Акробатическая комбинация. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
38	Акробатическая комбинация. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
39	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.		1
40	К -акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.		1
41	К — опорный прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов.		1
42	ТБ во время игры в волейбол. Прием и передача мяча	1	
43	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение		1
44	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.		1
45	ТБ во время игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными.	1	
46	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый		1

	прорыв (2x1)		
47	Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра в баскетбол.		1
48	Развитие двигательной активности.	1	
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж. Строевые упражнения.	1	
50	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Вкатывание		1
51	Скользкий шаг без палок и с палками.		1
52	Попеременный двухшажный ход		1
53	Коньковый ход	1	
54	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.		1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.		1
56	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1	
57	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	1	
58	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.		1
59	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.		1
60	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.		1
61	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	1	
62	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.		1
63	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		1
64	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.		1

65	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1	
66	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.		1
67	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1	
68	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.		1
69	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.		1
70	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.		1
71	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.		1
72	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.		1
73	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
74	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		1
75	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
76	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		1
77	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов		1

78	передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.		
79	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	1	
80	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		1
81	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	
82	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	
83	Бег 60 метров на результат.		1
84	Бег 30 метров на результат.		1
85	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.		1
86	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.		1
87	Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров.		1
88	Пробегание дистанции 400 метров на результат.		1
89	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	1	
90	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	1	
91	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.		1
92	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.		1
93	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		1
94	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
96	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 м на результат.		1
97	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в		1

	прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		
98	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	1
99	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		1
100	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		1
101	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	1	
102	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.		1

Всего

34

85