

## **Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура»**

### **10-11 класс**

#### **1. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **2. Планируемые результаты.**

##### **Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **3. Содержательный раздел**

#### **Физическая культура**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

#### **Базовый уровень.**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни:**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

#### **Формы организации занятий физической культурой.**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **4. Календарно-тематическое планирование**

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		
Легкая атлетика (14 часов)			

2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Низкий старт 30, 60м.		
3.	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.		
4.	Беговые упражнения. Бег 60, 100 м.		
5.	Беговые упражнения. Бег на результат 100 м. или 60 м.		
6.	Беговые упражнения. Бег 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю)		
7.	Беговые упражнения. Бег 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю)		
8.	Беговые упражнения. Бег на результат 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю)		
9.	Кроссовый бег 16 мин. (Д), 23 мин. (Ю) Метание малого мяча в мишень.		
10.	Кроссовый бег 18 мин. (Д), 25 мин. (Ю) Метание гранаты 500 г.		
11.	Кроссовый бег 19 мин. (Д), 26 мин. (Ю) Метание гранаты на дальность 500 г. (Д), 700 г. (Ю)		
12.	Упражнения для метания. Метание гранаты на результат 500 г. (Д), 700 г. (Ю)		
13.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		
14.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		
15.	Прыжок в длину на результат с места толчком двумя ногами или с разбега.		
Физическая культура и здоровый образ жизни (1 час)			
16.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.		
Волейбол (10 часов)			
17.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Прием мяча двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.		
18.	Приемы и передачи мяча двумя руками. Позиционное нападение.		
19.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра		
20.	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра.		
21.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
22.	Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра.		
23.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.		
24.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.		
25.	Прямой нападающий удар. Групповое		

	блокирование. Учебная игра.		
26.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.		
27.	Учебная игра волейбол. С проверкой умения судейства игры.		
Спортивные единоборства (2 часа)			
28.	Техника безопасности при занятиях по единоборствами. Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Технико-тактические действия самообороны.		
29.	Технико-тактические действия самообороны; приемы самостраховки. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр.		
Плавание (3 часов)			
30.	Требования техники безопасности и личная гигиена в бассейне. Основы техники плавания на боку		
31.	История развития плавания. Основы техники плавания способом «басс».		
32.	Основы техники плавания кролем на спине. Дать понятие, что обозначает прикладное плавание.		
Гимнастика (18 часов)			
33.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Строевые упражнения в движении.		
34.	Висы и упоры. Строевые упражнения в движении.		
35.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
36.	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
37.	Опорный прыжок		
38.	Опорный прыжок		
39.	Опорный прыжок на результат.		
40.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
41.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
42.	Изучение акробатического комплекса упражнений. Лазанье по канату на результат.		
43.	Совершенствование акробатического комплекса упражнений.		
44.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
45.	Упражнения на гимнастическом бревне (Д.) и гимнастических брусьях (Ю.)		
46.	Упражнения на гимнастическом бревне (Д.) и гимнастических брусьях (Ю.)		
47.	Упражнения на гимнастическом бревне (Д.) и гимнастических брусьях (Ю.) на результат.		
48.	Упражнения на гимнастических брусьях (Д.) и		

	перекладине (Ю.)		
49.	Упражнения на гимнастических брусьях (Д.) и перекладине (Ю.)		
50.	Упражнения на гимнастических брусьях (Д.) и перекладине (Ю.) на результат.		
Лыжные гонки (21 час)			
51.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Первая медицинская помощь при обморожении.		
52.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход на дистанции 3 км. со средней скоростью.		
53.	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход на дистанции 3 км. со средней скоростью.		
54.	Передвижения на лыжах. Переходов с одного хода на другой на дистанции 3 км. на результат.		
55.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход на дистанции 3 км. со средней скоростью.		
56.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники спусков и подъёмов.		
57.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники торможения и поворотов в движении.		
58.	Передвижения на лыжах. Выполнение на результат подъёмов и спусков с торможениями и поворотами.		
59.	Передвижения на лыжах. Совершенствовать техники лыжных ходов при прохождении дистанции 5км по среднепересечённой местности.		
60.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 6 км (Ю), 4км (Д).		
61.	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход		
62.	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный коньковый ход		
63.	Передвижения на лыжах. Подъёмный коньковый ход		
64.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход на результат.		
65.	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		
66.	Передвижения на лыжах. Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке		
67.	Передвижения на лыжах. Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке		
68.	Передвижения на лыжах. Похождение дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		
69.	Передвижения на лыжах. Провести контрольные соревнования на уроке		
70.	Передвижения на лыжах. Похождение дистанции		

	5км (Ю) и 3 км (Д).		
71.	Передвижения на лыжах. Похождение дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		
Физическая культура и здоровый образ жизни (2 час)			
72.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		
Знания о физической культуре (1 час)			
73.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		
Баскетбол (13 часов)			
74.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Сочетание приемов передвижения и остановок игроков.		
75.	Передачи мяча на месте. Быстрый прорыв (2 × 1).		
76.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).		
77.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Быстрый прорыв (2 × 1).		
78.	Повторение правил игры в баскетбол. Сочетание приемов, передач, ведения, бросков мяча.		
79.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра баскетбол.		
80.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Противодействие быстрому прорыву.		
81.	Передачи мяча на месте и в движении. Противодействие быстрому прорыву.		
82.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра баскетбол.		
83.	Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		
84.	Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра баскетбол.		
85.	Взаимодействия игроков в баскетболе. Учебная игра баскетбол.		
86.	Учебная игра баскетбол. С проверкой умения судейства игры.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)			
87.	Индивидуальное планирование комплексов упражнений адаптивной физической культуры при различных травмах и заболеваниях.		
88.	Индивидуальное планирование занятий с использованием упражнений оздоровительной ходьбы и бегом.		

Знания о физической культуре (2 часа)			
89.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
90.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
Легкая атлетика ( 14 часов)			
91.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места толчком двух ног.		
92.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		
93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега или с места толчком двух ног на результат.		
94.	Метание малого мяча в мишень.		
95.	Метание гранаты 500 г. (Д) и 700 г. (Ю) в мишень.		
96.	Метание гранаты 500 г. (Д) и 700 г. (Ю) на дальность		
97.	Метание гранаты 500 г. (Д) и 700 г. (Ю) на результат.		
98.	Беговые упражнения. Бег на 30 – 60 м.		
99.	Беговые упражнения. Бег на 60 -100 м.		
100.	Беговые упражнения. Бег 60 или 100 м. на результат		
101.	Беговые упражнения. Бег 2 км. (Д), 3 км. (Ю)		
102.	Беговые упражнения. Кроссовый бег с применением спортивного ориентирования на местности 3 км. (Д), 5 км. (Ю).		
103.	Беговые упражнения. Бег 2 км. (Д), 3 км. (Ю) на результат.		
Футбол (2 часа)			
104	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Технические приемы и командно-технические действия в футболе. Правила игры в футбол.		
105	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, учебная игра в мини-футбол.		
	Итого	105	

## 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
1.	Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>			
2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Низкий старт 30, 60м.		
3.	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.		
4.	Беговые упражнения. Бег 60, 100 м.		
5.	Беговые упражнения. Бег на результат 100 м. или 60 м.		
6.	Беговые упражнения. Бег 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю)		
7.	Беговые упражнения. Бег 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю)		
8.	Беговые упражнения. Бег на результат 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю)		
9.	Кроссовый бег 16 мин. (Д), 23 мин. (Ю) Метание малого мяча в мишень.		
10.	Кроссовый бег 18 мин. (Д), 25 мин. (Ю) Метание гранаты 500 г.		
11.	Кроссовый бег 19 мин. (Д), 26 мин. (Ю) Метание гранаты на дальность 500 г. (Д), 700 г. (Ю)		
12.	Упражнения для метания. Метание гранаты на результат 500 г. (Д), 700 г. (Ю)		
13.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		
14.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		
15.	Прыжок в длину на результат с места толчком двумя ногами или с разбега.		
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни (1 час)</b>			
16.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.		
<b>Волейбол (10 часов)</b>			
17.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Прием мяча двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.		
18.	Приемы и передачи мяча двумя руками. Позиционное нападение.		
19.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра		
20.	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками		

	снизу после подачи. Учебная игра.		
21.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
22.	Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра.		
23.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.		
24.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.		
25.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.		
26.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.		
27.	Учебная игра волейбол. С проверкой умения судейства игры.		
Спортивные единоборства (2 часа)			
28.	Техника безопасности при занятиях по единоборствами. Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Технико-тактические действия самообороны.		
29.	Технико-тактические действия самообороны; приемы самостраховки. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр.		
Плавание (3 часов)			
30.	Требования техники безопасности и личная гигиена в бассейне. Основы техники плавания на боку		
31.	История развития плавания. Основы техники плавания способом «брасс».		
32.	Основы техники плавания кролем на спине. Дать понятие, что обозначает прикладное плавание.		
Гимнастика (18 часов)			
33.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Строевые упражнения в движении.		
34.	Висы и упоры. Строевые упражнения в движении.		
35.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
36.	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
37.	Опорный прыжок		
38.	Опорный прыжок		
39.	Опорный прыжок на результат.		
40.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
41.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
42.	Изучение акробатического комплекса упражнений. Лазанье по канату на результат.		
43.	Совершенствование акробатического комплекса упражнений.		

44.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
45.	Упражнения на гимнастическом бревне (Д.) и гимнастических брусьях (Ю.)		
46.	Упражнения на гимнастическом бревне (Д.) и гимнастических брусьях (Ю.)		
47.	Упражнения на гимнастическом бревне (Д.) и гимнастических брусьях (Ю.) на результат.		
48.	Упражнения на гимнастических брусьях (Д.) и перекладине (Ю.)		
49.	Упражнения на гимнастических брусьях (Д.) и перекладине (Ю.)		
50.	Упражнения на гимнастических брусьях (Д.) и перекладине (Ю.) на результат.		
Льжжные гонки (21 час)			
51.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Первая медицинская помощь при обморожении.		
52.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход на дистанции 3 км. со средней скоростью.		
53.	Передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход на дистанции 3 км. со средней скоростью.		
54.	Передвижения на лыжах. Переходов с одного хода на другой на дистанции 3 км. на результат.		
55.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход на дистанции 3 км. со средней скоростью.		
56.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники спусков и подъёмов.		
57.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники торможения и поворотов в движении.		
58.	Передвижения на лыжах. Выполнение на результат подъёмов и спусков с торможениями и поворотами.		
59.	Передвижения на лыжах. Совершенствовать техники лыжных ходов при прохождении дистанции 5км по среднепересечённой местности.		
60.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 6 км (Ю), 4км (Д).		
61.	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход		
62.	Передвижения на лыжах. Одновременный двушажный коньковый ход		
63.	Передвижения на лыжах. Подъёмный коньковый ход		
64.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход на результат.		
65.	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		

66.	Передвижения на лыжах. Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке		
67.	Передвижения на лыжах. Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке		
68.	Передвижения на лыжах. Похождение дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		
69.	Передвижения на лыжах. Провести контрольные соревнования на уроке		
70.	Передвижения на лыжах. Похождение дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		
71.	Передвижения на лыжах. Похождение дистанции 5км (Ю) и 3 км (Д).		
Физическая культура и здоровый образ жизни (2 час)			
72.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
Знания о физической культуре (1 час)			
73.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		
Баскетбол (13 часов)			
74.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Сочетание приемов передвижения и остановок игроков.		
75.	Передачи мяча на месте. Быстрый прорыв (2 × 1).		
76.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).		
77.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Быстрый прорыв (2 × 1).		
78.	Повторение правил игры в баскетбол. Сочетание приемов, передач, ведения, бросков мяча.		
79.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра баскетбол.		
80.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Противодействие быстрому прорыву.		
81.	Передачи мяча на месте и в движении. Противодействие быстрому прорыву.		
82.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра баскетбол.		
83.	Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		
84.	Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра баскетбол.		
85.	Взаимодействия игроков в баскетболе. Учебная игра баскетбол.		

86.	Учебная игра баскетбол. С проверкой умения судейства игры.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)			
87.	Индивидуальное планирование комплексов упражнений адаптивной физической культуры при различных травмах и заболеваниях.		
88.	Индивидуальное планирование занятий с использованием упражнений оздоровительной ходьбы и бегом.		
Знания о физической культуре (2 часа)			
89.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
90.	Современное состояние физической культуры и спорта в России.		
Легкая атлетика ( 14 часов)			
91.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места толчком двух ног.		
92.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		
93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега или с места толчком двух ног на результат.		
94.	Метание малого мяча в мишень.		
95.	Метание гранаты 500 г. (Д) и 700 г. (Ю) в мишень.		
96.	Метание гранаты 500 г. (Д) и 700 г. (Ю) на дальность		
97.	Метание гранаты 500 г. (Д) и 700 г. (Ю) на результат.		
98.	Беговые упражнения. Бег на 30 – 60 м.		
99.	Беговые упражнения. Бег на 60 -100 м.		
100.	Беговые упражнения. Бег 60 или 100 м. на результат		
Футбол (2 часа)			
101.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Технические приемы и командно-технические действия в футболе. Правила игры в футбол.		
102.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, учебная игра в мини-футбол.		
	Итого	102	