

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»
(МБОУ «СОШ № 25»)**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол от
25.08.2023 г. № 3)

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора
(28.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
(протокол от
28.08.2023 г. № 181/1-Д)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка», 10-11 класс
(учебный предмет, курс, класс)

среднее общее образование
(уровень)

1 год
(срок реализации рабочей программы)

г. Новомосковск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс (35 часов)

№	Раздел, тема	Количество часов
1	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2	Физическая подготовка.Общая и специальная физическая подготовка.	12
3.	Техническая подготовка.	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	8
4.	Спортивные игры (баскетбол)	13
Итого 35 часов		

11 класс

№	Раздел, тема	Количество часов
1.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Физическая подготовка.Общая и специальная физическая подготовка.	12
3.	Техническая подготовка.	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
4.	Спортивные игры (баскетбол)	12
Итого 34 часа		

Раздел 2. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости: длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с

весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости: наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)

Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

Уметь:

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором

национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния

социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений, учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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);

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов	ЭОР	Форма проведения занятий
	Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов).			

1	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	Игра
2	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1		Игра
3	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость	1		Игра
4	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1		Игра
5	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.	1		Игра
6	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты.	1		Игра
7	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость.	1		Игра
8	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	1		Игра
9	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек.«планка» 1 мин.	1		Игра
10	ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	1		Игра

11	ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	1		Игра
12	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	1		Игра
Техническая подготовка (10 часов)				
Техника спринтерского бега (2 часа)				
13	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	1		Игра
14	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	1		Игра
Кроссовая подготовка (8 часов)				
15	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1		Игра
16	Бег по пересечённой,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	1		Игра
17	Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1		Игра
18	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.	1		Игра
19	Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	1		Игра
20	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	1		Игра

21	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км	1		Игра
22	Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1		Игра
Спортивные игры (баскетбол) (13 часов)				
23	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	1		Игра
24	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	1		Игра
25	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	1		Игра
26	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок)	1		Игра
27	Теория (урок, методы, формы)	1		Игра
28	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	1		Игра
29	ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1		Игра
30	Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	1		Игра

31	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	1		Игра
32	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1		Игра
33	Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	1		Игра
34	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1		Игра

11 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов	ЭОР	Форма проведения занятий
Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов).				

1	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт.зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	1	<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
9/11/">https://resh.e du.ru/subject/ 9/11/	Игра
2	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1		Игра
3	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.	1		Игра
4	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1		Игра
5	Ускорения. ОРУ и СПУ. Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.	1		Игра
6	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты.	1		Игра
7	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость.	1		Игра
8	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	1		Игра
9	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3*20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30с. «планка» 1 мин.	1		Игра
10	Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	1		Игра

11	Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	1		Игра
12	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	1		Игра
Техническая подготовка (10 часов)				
Техника спринтерского бега (2 часа)				
13	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	1		Игра
14	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5x60м, 5x100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	1		Игра
Кроссовая подготовка (8 часов)				
15	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1		Игра
16	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	1		Игра
17	Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1		Игра
18	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.	1		Игра
19	Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	1		Игра
20	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	1		Игра
21	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км	1		Игра
22	Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1		Игра

Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)			
23	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	1	Игра
24	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	1	Игра
25	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	1	Игра
26	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	1	Игра
27	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	1	Игра
28	Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	Игра
29	Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	1	Игра
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	1	Игра
31	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей	1	Игра
32	Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	1	Игра
33	Совершенствовать прямому нападающему удару после	1	Игра

	подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.			
34	Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно –силовых способностей.	1		Игра

