

**Пояснительная записка.**

* Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 - 11 классов разработана: **на основе:** федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего среднего образования к результатам изучения учебного предмета «Физическая культура», 2004 г.;

**с учётом :**

- основной образовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Новоалександровская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»;

- авторской рабочей программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2012;

- рекомендаций инструктивно-методических писем ОГАОУ ДПО «БелИРО» «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области».

Авторская рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 - 11 класса рассчитана на 210 учебных часа: в 10 классе - 105 часов, в 11 классе – 105 часов.

Согласно учебному плану МБОУ «Новоалександровская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области» модифицированная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели. В соответствии с этим сокращено количество часов по классам (10 - 11) на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Авторская программа | Рабочая программа |
| 10 | 105 | 102 |
| 11 | 105 | 102 |

Для реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10 – 11 класса используется линия учебников Ляха В.И, входящих в федеральный перечень УМК, рекомендованных Министерством просвещения РФ к использованию в образовательном процессе.

В течении учебного года возможна корректировка часов по темам в связи с различными объективными причинами (карантин, погодные условия).

Изучение программного материала раздела «Знания о физической культуре» предполагается осуществлять в процессе урока в пределах 10 – 15 минут.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен ***знать/понимать:***

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | 5,4 с  17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  215 см | 14 раз  170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость****:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В единоборствах****:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

***В спортивных играх****:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного

комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

**16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контроль-**  **ное**  **упражнение**  **(тест)** | **Воз-**  **раст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и ниже  4,8 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный  бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину  с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносли-  вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения, сидя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой  перекладине  из виса,  кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине  из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля -** Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий

в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Лёгкая атлетика – 42 часа**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м (ю), Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (д). Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2x2 м) с расстояния12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м Бросок набивного мяча(3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (Ю). Метание гранаты300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный бег до 25 мин, кросс бег с препятствиями (Ю), длительный бег до 20 мин (Д). Бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

**Русская лапта – 30 часов**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения, лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). По­дача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

**Спортивные игры – 42 часа**

*Баскетбол:* Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

*Футбол:* Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание

мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Волейбол:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Гимнастика – 36 часов**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, ска­калкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)(Ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 105-115 см (Д). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (Ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гим­настической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

***На знания о физической культуре.*** Значение гимнастических упражненийдля развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры – олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, олимпиада в Сочи – 2014. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

**Лыжная подготовка –36 часов**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км.(девушки) и до 8 км.(юноши). Игры на лыжах.

**Единоборства – 18 часов**

*На овладение техникой приемов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*На развитие координационных способностей.* Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах.

*На знания о физической культуре.* Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

*На овладение организаторскими способностями.* Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом*.*

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока/Раздел** | **Часы учебного времени** |  | |
|
| **Легкая атлетика** | | **12** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила т/б на уроках легкой атлетики, предупреждение травматизма. Повторение техники высокого и низкого старта. Обучение технике эстафетного бега. |  | |
| 2 | Т.П.Правовые основы физической культуры и спорта. Повторение техники стартового разгона. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта. |  | |
| 3 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 4 | Т.П.Знания и умения выпускника в итоге изучения курса физической культуры. Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача к. у, бег 30 м. Бег в переменном темпе до 15 минут. |  | |
| 5 | Т.П.Понятие о физической культуре личности. Совершенствование техники стартового разгона. Сдача к. у, техника эстафетного бега. Бег в переменном темпе 1500 м. |  | |
| 6 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 7 | Т.П.Физкультура и спорт в профилактике заболеваний. Обучение технике метания гранаты на дальность. Сдача к. у, бег на 100 м. Бег в переменном темпе 2000 м. |  | |
| 8 | Т.П.Профилактика школьного травматизма. Закрепление техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину. Бег в равномерном темпе 2000 м. |  | |
| 9 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 10 | Т.П.Основные формы и виды физических упражнений. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача к. у, прыжок в длину на дальность. |  | |
| 11 | Сдача к. у, техника метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 2000 м /д/,3000 м /ю/. |  | |
| 12 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| **Народные игры (вариативная часть)** | | 6 |
| 13 | Т.б. на уроках народных игр. Повторение техники удара мяча после подбрасывания, перебежки, передачи мяча. Учебная игра. |  | |
| 14 | Т.П.Способы регулирования физических нагрузок. Повторение техники осаливания, передач и ловли мяча. Совершенствование техники удара. Учебная игра. |  | |
| 15 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 16 | Т.П.Признаки утомления. Самоосаливание, ловля мяча, увертывание от мяча. Учебная игра. |  | |
| 17 | Передачи мяча на различные расстояния, различные способы ударов по мячу. Учебная игра. |  | |
| 18 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| **Спортивные игры** | | **6** |  | | | |  |
| 19 | Правила т/б на уроках спортивных игр **баскетбол.** Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра. |  | |
| 20 | Т.П.Формы самостоятельных занятий. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Сдача к. у. техника ловли и передачи мяча. Учебная игра. |  | |
| 21 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 22 | Совершенствование техники индивидуальных защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вы­рывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. |  | |
| 23 | Т.П.Индивидуальный контроль. Совершенствование технических действий. Индивидуальные действия в нападении и защите. |  | |
| 24 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| **Гимнастика.** | | **18** |  | | | |  |
| 25 | Правила т/б на уроках гимнастики. Повторение перестроения из колонны по 2, 4, 8, в движении. Совершенствование комбинации основных элементов акробатики |  | |
| 26 | Т.П.Функциональные пробы. Совершенствование комбинации основных элементов акробатики. Сдача к. у, строевые упражнения. |  | |
| 27 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 28 | Совершенствование техники подъем в упор силой, согнувшись, прогнувшись. Совершенствование комбинации основных элементов акробатики |  | |
| 29 | Совершенствование комбинации основных элементов акробатики. Сдача к. у, комбинации основных элементов перекладины |  | |
| 30 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 31 | Совершенствование комбинации основных элементов брусья. Совершенствование комбинации основных элементов перекладины. Сдача к. у, подъем в упор силой |  | |
| 32 | Совершенствование комбинации основных элементов брусья. Сдача к. у, комбинация основных элементов перекладина |  | |
| 33 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 34 | Совершенствование комбинации основных элементов брусья. Сдача к. у, переворот боком |  | |
| 35 | Совершенствование висов и упоров. Сдача к. у, стойка на плечах и из седа, равновесие на нижней жерди. |  | |
| 36 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 37 | Совершенствование висов и упоров. Сдача к. у. комбинация основных элементов брусья |  | |
| 38 | Совершенствование техники опорных прыжков. Сдача к. у. висы и упоры. |  | |
| 39 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 40 | Совершенствование техники опорных прыжков. Сдача к. у, подтягивание |  | |
| 41 | Сдача к. у, прыжок ноги врозь, прыжок углом с разбега. |  | |
| 42 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| **Единоборства** | | **6** |  | | | |  |
| 43 | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа. Учебная схватка. |  | |
| 44 | Повторение приемов самостраховки, борьбы лежа. Учебная схватка. |  | |
| 45 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 46 | Приемы борьбы стоя. Силовая подготовка. Учебная схватка. |  | |
| 47 | Закрепление приемов борьбы стоя. Развитие силовых качеств и гибкости. Учебная схватка. |  | |
| 48 | Урок – соревнование, игра. |  | |
| **Лыжная подготовка** | | **18** |  | | | |  |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Т.П.Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции 3000 м. |  | | | |
| 50 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение по дистанции 3000 м. |  | | | |
| 51 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 52 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение по дистанции 3000 м. |  | | | |
| 53 | Сдача к. у, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3000 м. |  | | | |
| 54 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 55 | Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 4000 м. |  | | | |
| 56 | Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 4000 м. |  | | | |
| 57 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 58 | Сдача к. у, техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 4000 м. |  | | | |
| 59 | Переход с хода на ход различными способами. Прохождение дистанции 4500 м. |  | | | |
| 60 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 61 | Совершенствование техники перехода с хода на ход. Прохождение дистанции 4500 м. |  | | | |
| 62 | Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5000 м. |  | | | |
| 63 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 64 | Совершенствование преодоления препятствий, прохождение дистанции девушки до 4,5 км, юноши до 6 км. |  | | | |
| 65 | Повторение основных элементов тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. |  | | | |
| 66 | Урок-соревнование |  | | | |
| **Спортивные игры** | | **9** |  | | | |  |
| 67 | Правила т/б на уроках спортивных игр **волейбол**. Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебная игра. |  | | | |
| 68 | Совершенствование техники приёма и передач мяча, нападающего удара. Обучение блокированию удара. Учебная игра. |  | | | |
| 69 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 70 | Сдача к. у, варианты подачи мяча. Учебная игра |  | | | |
| 71 | Совершенствование вариантов нападающего удара. Совершенствование техники блокирования удара. Учебная игра. |  | | | |
| 72 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| 73 | Сдача к. у, варианты нападающего удара. Учебная игра. |  | | | |
| 74 | Комбинации изученных элементов. Учебная игра. |  | | | |
| 75 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| **Единоборства**. | | 3 |  | | | |  |  |
| 76 | Повторение приемов самостраховки, удар кулаком в голову. Учебная схватка. |  | | | |
| 77 | Повторение приемов борьбы лежа и стоя, защита от удара кулаком в голову. Учебная схватка. Т.п.Ведение борьбы в различных ситуациях. |  | | | |
| 78 | Урок-соревнование, игра. |  | | | |
| **Легкая атлетика** | | 9 | | | | |  |
| 79 | Повторение правил т/б на уроках легкой атлетики. Повторение техники бега на 100 м. Бег в равномерном темпе 2000 м.. |  | |
| 80 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача к. у, бег 100 м. |  | |
| 81 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 82 | Сдача к. у. Техника прыжка в длину. Бег в переменном темпе 2000 м. |  | |
| 83 | Повторение техники эстафетного бега. Бег в равномерном темпе 2000м. |  | |
| 84 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 85 | Совершенствование техники эстафетного бега. Кросс по пересечённой местности до3км. |  | |
| 86 | Повторение техники метания гранаты. Кросс 3 км. |  | |
| 87 | Урок-соревнование, игра. |  | |
|  | **Народные игры** | 9 | |
| 88 | Т.б. на уроках народных игр. Повторение техники ударов сверху, снизу, сбоку. Учебная игра. |  | |
| 89 | Повторение техники осаливания и переосаливания игрока, передач мяча. Совершенствование техники ударов. Учебная игра. |  | |
| 90 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 91 | Т.п.Тактика атакующей команды. Удары свечой и в глубину, использование ударов сверху. Учебная игра. |  | |
| 92 | Т.п.Тактика игры в защите. Расстановка игроков, передачи мяча на звук, из-за спины, на точность. Учебная игра. |  | |
| 93 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 94 | Различные способы перемещений. Ловля мяча одной рукой. Удары в заданную зону. Учебная игра. |  | |
| 95 | Двусторонняя игра с применением изученных действий. |  | |
| 96 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| **Спортивные игры (футбол)** | | **6** |  | | | |  |
| 97 | Правила т/б на уроках спортивных игр **футбол.** Совершенствование техники ударов по мячу ногой и головой, остановок мяча ногой и грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра. |  | |
| 98 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника, финты. Игра по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров. |  | |
| 99 | Урок-соревнование, игра. |  | |
| 100 | Совершенствование техники индивидуальных защитных действий, опека игрока с мячом и без мяча. Учебная игра. |  | |
| 101 | Индивидуальные тактические действия игрока в атаке, освобождение от опеки. Учебная игра. |  | |
| 102 | Урок-соревнование, игра. |  | |

**11 класс**

**(102 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока/Раздел** | | **Часы учебного времени** |
|
| **Легкая атлетика** | | | **12** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила т/б на уроках легкой атлетики, предупреждение травматизма. Повторение техники высокого и низкого старта. Повторение техники эстафетного бега. | |  |
| 2 | Т.п.Повторение понятия о физической культуре. Повторение техники стартового разгона. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта. | |  |
| 3 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 4 | Т.п.Профилактика заболеваний. Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача к. у, бег 30 м. Бег в переменном темпе до 15 минут. | |  |
| 5 | Т.п.Повторение основных видов и форм физических упражнений. Совершенствование техники стартового разгона. Сдача к. у, техника эстафетного бега. Бег в переменном темпе 1500 м. | |  |
| 6 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 7 | Т.п.Повторение способов регулирования физических нагрузок. Повторение техники метания гранаты на дальность. Сдача к. у, бег на 100 м. Бег в переменном темпе 2000 м. | |  |
| 8 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину. Бег в равномерном темпе 2000 м. | |  |
| 9 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача к. у, прыжок в длину на дальность. | |  |
| 11 | Сдача к. у, техника метания гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 2000 м /д/,3000 м /ю/. | |  |
| 12 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Народные игры (вариативная часть)** | | | **6** |  |  |
| 13 | Т.б. на уроках народных игр. Повторение техники удара мяча после подбрасывания. Учебная игра. | |  |
| 14 | Т.п.Утомление и самоконтроль. Повторение техники осаливания. Совершенствование техники удара. Учебная игра. | |  |
| 15 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 16 | Т.п.Основы организации двигательного режима. Повторение тактики игры в русскую лапту. Учебная игра. | |  |
| 17 | Т.п.Примерные схемы режима дня. Совершенствование тактики игры в русскую лапту. Учебная игра. | |  |
| 18 | Урок-соревнование, игра. | |  |
|  | | **Спортивные игры (баскетбол)** | 6 | |  |
| 19 | Правила т/б на уроках спортивных игр **баскетбол.** Совершенствование техники защитных действий, перехват мяча. Учебная игра. | |  |
| 20 | Т.п.Понятие телосложения и характеристика типов. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. | |  |
| 21 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 22 | Т.п.Индивидуальные действия в нападении и защите. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра. | |  |
| 23 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника, групповые и командные так­тические действия. Сдача к. у. техника ловли и передачи мяча. Учебная игра. | |  |
| 24 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Гимнастика.** | | | 18 |  |  |  | |
| 25 | Правила т/б на уроках гимнастики. Повторение перестроения из колонны по 2, 4, 8, в движении. Совершенствование комбинации основных элементов акробатики | |  |
| 26 | Т.п.Способы регулирования массы тела. Совершенствование комбинации основных элементов акробатики. Сдача к. у, строевые упражнения. | |  |
| 27 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 28 | Т.п.Вредные привычки и их профилактика. Совершенствование техники подъем в упор силой, согнувшись, прогнувшись. Совершенствование комбинации основных элементов акробатики. | |  |
| 29 | Совершенствование комбинации основных элементов акробатики. Сдача к. у, комбинации основных элементов перекладины. | |  |
| 30 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 31 | Т.п.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Совершенствование комбинации основных элементов брусья. Совершенствование комбинации основных элементов перекладины. Сдача к. у, подъем в упор силой. | |  |
| 32 | Совершенствование комбинации основных элементов брусья. Сдача к. у, комбинация основных элементов перекладины. | |  |
| 33 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 34 | Совершенствование комбинации основных элементов брусья. Сдача к. у. переворот боком. | |  |
| 35 | Совершенствование висов и упоров. Сдача к. у, стойка на плечах и из седа, равновесие на нижней жерди. | |  |
| 36 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 37 | Совершенствование висов и упоров. Сдача к. у, комбинация основных элементов брусья | |  |
| 38 | Совершенствование техники опорных прыжков. Сдача к. у. висы и упоры. | |  |
| 39 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 40 | Совершенствование техники опорных прыжков. Сдача к. у, подтягивание | |  |
| 41 | Т.п.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Сдача к. у, прыжок ноги врозь, прыжок углом с разбега. | |  |
| 42 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Единоборства** | | | **6** |  |  |
| 43 | Приемы самостраховки при падении на спину, борьба лежа. Учебная схватка. | |  |
| 44 | Повторение приемов борьбы лежа. Учебная схватка. | |  |
| 45 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 46 | Повторение приемов самостраховки, приемы борьбы стоя. Учебная схватка. | |  |
| 47 | Силовая подготовка. Учебная схватка. | |  |
| 48 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Лыжная подготовка** | | | **18** |  |  |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Т.п.Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции 3000 м. | |  |
| 50 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение по дистанции 3000 м. | |  |
| 51 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 52 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение по дистанции 3000 м. | |  |
| 53 | Сдача к. у, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3000 м. | |  |
| 54 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 55 | Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 4000 м. | |  |
| 56 | Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 4000 м. | |  |
| 57 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 58 | Сдача к. у, техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 4000 м. | |  |
| 59 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 4500 м. | |  |
| 60 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 61 | Совершенствование техники перехода с хода на ход. Прохождение дистанции 4500 м. | |  |
| 62 | Т.п.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5000 м. | |  |
| 63 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 64 | Приемы борьбы с противниками. Сдача к. у, прохождение дистанции девушки до 5 км, юноши до 8 км. | |  |
| 65 | Повторение основных элементов тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. | |  |
| 66 | Урок-соревнование | |  |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | | **9** |  |  |
| 67 | Правила т/б на уроках спортивных игр **волейбол**. Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебная игра. | |  |
| 68 | Сдача к. у, техника приема и передач мяча. Учебная игра. Повторение вариантов нападающего удара. | |  |
| 69 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 70 | Сдача к. у, варианты подачи мяча. Совершенствование вариантов нападающего удара. Учебная игра. | |  |
| 71 | Сдача к. у, варианты нападающего удара. Совершенствование техники защиты. Комбинации изученных элементов. Учебная игра. | |  |
| 72 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 73 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов, блокирование ударов. Т.п.Тактические действия атакующей команды. Учебная игра. | |  |
| 74 | Т.п.Тактика защищающейся и атакующей команды. Двусторонняя игра. | |  |
| 75 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Единоборства**. | | | **3** |  |  | |
| 76 | Защита от ударов ножом. Развитие силовых качеств и гибкости. Учебная схватка. | |
| 77 | Повторение приемов борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | |
| 78 | Урок-соревнование, игра | |
| **Легкая атлетика** | | | **9** |  |  |  | |
| 79 | Повторение правил т/б на уроках легкой атлетики. Повторение техники бега на 100 м. Бег в равномерном темпе 2000 м.. | |  |
| 80 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача к. у, бег 100 м. | |  |
| 81 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 82 | Длительный бег до 20 – 25 минут. | |  |
| 83 | Принятие уровня физической подготовленности учащихся. | |  |
| 84 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 85 | Досдача норм уровня физической подготовленности учащихся. | |  |
| 86 | Сдача к. у, бег 2000 м.,3000 м. | |  |
| 87 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Спортивные игры (футбол)** | | | 6 |  |  |  | |
| 88 | Правила т/б на уроках спортивных игр **футбол.** Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча различными способами. Учебная игра. | |  |
| 89 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника, финты. Учебная игра. | |  |
| 90 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 91 | Совершенствование техники действий игрока с мячом и без мяча. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | |  |
| 92 | Совершенствование техники защитных действий, подкаты, опека игрока, командный отбор. Тактические действия в защите. Учебная игра. | |  |
| 93 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| **Народные игры (вариативная часть)** | | | **9** |  |  |  | |
| 94 | Т.б. на уроках народных игр. Повторение техники вариантов удара по мячу после подбрасывания. Учебная игра. | |  |
| 95 | Повторение техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники удара. Учебная игра. | |  |
| 96 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 97 | Повторение тактики игры в русскую лапту. Учебная игра. | |  |
| 98 | Совершенствование тактики игры в русскую лапту. Учебная игра. | |  |
| 99 | Урок-соревнование, игра. | |  |
| 100 | Учебная игра. | |  |
| 101 | Двусторонняя игра. | |  |
| 102 | Урок-соревнование, игра. | |  |