Швецова Т.Е.

Подписано цифровой подписью: Швецова Т.Е.
DN: cn=Швецова Т.Е., o=МОУ СШ с.Лава, email=lavschkola@rambler.ru, c=RU
Дата: 2021.09.16 10:43:29 +04'00'

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Лава

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО Руководитель ШМО: _____/ А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от«26» августа 2021г.	Заместитель директора по УВР _____/ Е.Б.Миронова/ от«26» августа 2021г.	Директор школы _____/ Т.Е.Швецова/ Приказ № 77 от «27»августа 2021г.

Рабочая программа
по физической культуре для 11 класса
на 2021-2022 учебный год
базовый уровень
99 часов.

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель

Блинков Гаврил Александрович

2021 год.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов ипотребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты.

1) умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

2)Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

3)Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4)Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5)Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

На основании изученных знаний учащиеся должны уметь

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, различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, способности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

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;
- профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- 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;
- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствие учителя физической культуры);
- судейство по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

2 Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты силы выносливости.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользящий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72

22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

3. Тематическое планирование

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Страницы учебника
		Раздел 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 часов)	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(10 часов)	
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	Стр.6-10
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	Стр.10-12
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	Стр.12-14
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	Стр.14-18
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	Стр.18-22
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	Стр.22-23
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	Стр.23-26
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	Стр.23-26
9	9	Сдача норм ГТО	Стр.26-28
10	10	Сдача норм ГТО	Стр.26-28
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(17 часов)	
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Стр.28-31
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	Стр.28-31

13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	Стр.28-31
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Стр.31-34
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Стр.31-34
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр.34-37
17	7	Учебная игра в баскетбол	Стр.34-37
18	8	Игра в баскетбол по правилам	Стр.37-40
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Стр.37-40
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	Стр.40-43
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	Стр.40-43
22	12	Варианты подач мяча	Стр.43-47
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	Стр.43-47
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	Стр.43-47
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр.47-50
26	16	Учебная игра в волейбол.	Стр.47-50
27	17	Учебная игра в волейбол.	Стр.47-50
		Раздел 2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ(21 час)	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ(21 час)	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Стр.50-55
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	Стр.50-55
30	3	Лазанье по канату на скорость	Стр.50-55
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	Стр.55-62
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Стр.55-62
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	Стр.55-62
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	Стр.62-72
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Стр.62-72
36	9	Лазанье по двум канатам	Стр.62-72

37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	Стр.72-83
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	Стр.72-83
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Стр.72-83
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	Стр.72-83
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	Стр.72-83
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Стр.83-91
43	16	Акробатическая комбинация.	Стр.83-91
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	Стр.83-91
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Стр.91-104
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	Стр.91-104
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	Стр.91-104
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Стр.91-104
		Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(16 часов)	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Стр.104-116
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	Стр.104-116
51	3	Попеременный двухшажный ход	Стр.104-116
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	Стр.116-128
53	5	Одновременные ходы	Стр.116-128
54	6	Повороты переступанием в движении	Стр.116-128
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	Стр.116-128
56	8	Попеременные ходы	Стр.116-128
57	9	Торможение и поворот упором	Стр.116-128
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	Стр.116-128
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Стр.116-128

60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Стр.116-128
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	Стр.116-128
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	Стр.128-140
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	Стр.128-140
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	Стр.128-140
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(14 часов)	
65	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Стр.128-140
66	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Стр.140-152
67	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	Стр.140-152
68	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	Стр.140-152
69	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Стр.140-152
70	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Стр.140-152
71	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр.152-154
72	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	Стр.152-154
73	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Стр.152-154
74	10	Прием мяча отраженного от сетки	Стр.154-165
75	11	Варианты техники приема и передач мяча	Стр.154-165
76	12	Варианты подач мяча	Стр.154-165
77	13	Варианты нападающего удара через сетку	Стр.154-165
78	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	Стр.165-171
		Раздел 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(24 часа)	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(13 часов)	
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	Стр.165-171
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	Стр.165-171
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	Стр.165-171
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр.171-184
83	5	Учебная игра в баскетбол	Стр.171-184

84	6	Игра в баскетбол по правилам	Стр.171-184
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	Стр.171-184
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	Стр.184-194
87	9	Варианты подач	Стр.184-194
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	Стр.184-194
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Стр.184-194
90	12	Игра по упрощенным правилам	Стр.194-202
91	13	Учебная игра в волейбол	Стр.194-202
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(8 часов)	
92	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	Стр.194-202
93	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	Стр.194-202
94	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	Стр.202-205
95	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	Стр.202-205
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	Стр.205-207
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	Стр.205-207
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Сдача норм ГТО	Стр.207-215
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Сдача норм ГТО	Стр.207-215

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подач	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подач	1		

21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		