государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им. И.Н. Ульянова «Центр образования» с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена на заседании	Проверена	Утверждена
ШМО	заместитель директора по	Приказом
	УВР	№_75/37ot_29.08.2019г_
Протокол №_1	Кокорина М.Г.	
От «_29_»_082019_г		Директор школы
		Л.Н. Подлипалина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. 102 часа

Рабочая программа по физической культуре Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- 1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- 2. Основной образовательной программы ФГОС СОО ГБОУ СОШ с. Усолье;
- 3. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье;

точностью выражать свои мысли в

Рабочая программа рассчитана на 204 часа за 2 года обучения (3 часа в неделю).

Рабочая программа реализуется с использованием УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2014 г.

Результаты освоения курса физической культуры

Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
Метапредметные результаты	Личностные результаты
Познавательные учебно-логические	1. Формирование навыка
универсальные учебные действия	систематического наблюдения за
Обучающийся сможет:	своим физическим состоянием,
1. Осмысливать, объяснять свой двигательный опыт.	величиной физических нагрузок.
2. Осознавать важность освоения	2. Развитие самостоятельности и
универсальных умений связанных с	личной ответственности за свои
выполнением упражнений.	поступки на основе представлений о
3. Осмысливать техники выполнения	нравственных нормах.
разучиваемых заданий и	
упражнений.	3. Развитие этических чувств,
Коммуникативные универсальные учебные	доброжелательности и
действия	эмоционально-нравственной
Обучающийся сможет:	отзывчивости, понимания и
1. Формировать способы позитивного	сопереживания чувствам других
взаимодействия со сверстниками в	людей.
парах и группах при разучивании	
упражнений.	4. Формирование эстетических
2. Уметь объяснять ошибки при	потребностей, ценностей и чувств.
выполнении упражнений.	
3. Уметь управлять эмоциями при	5. Формирование и проявление
общении со сверстниками и	положительных качеств личности,
взрослыми, сохранять хладнокровие,	дисциплинированности, трудолюбия
сдержанность, рассудительность.	и упорства в достижении
4. Уметь с достаточной полнотой и	поставленной цели.

соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся сможет:

- 1. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- 2. Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- 3. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 4. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- 5. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Содержание курса физической культуры 10 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к

проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

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

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

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на

нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Пыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

11 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

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

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с

лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса

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

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические	Физические упражнения		Девоч
способности	способности		ки
Cropostyria	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Скоростные Бет 30 м, с		5,0	5,4
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
Силовые	Подтяг-ние в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
выносливост	Бег 2000 м, мин	-	10,00
И	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Разделы программы	10 класс	11 класс		
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока			
Легкая атлетика	32 32			
Гимнастика с основами акробатики	24 24			
Лыжные гонки	16	16		
Спортивные игры	30 30			
Всего часов	102	102		

π/	Вид программного	Кол-во		1	2	3	3		4
$N_{\underline{0}}$	материала	часов	четь	верть	четверть	четв	ерть	четі	верть
1	Знания о физической				В процес	ce ypo	жа		
	культуре								
2	Легкая атлетика	32	18						14
3	Спортивные игры	30		6			14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24				
5	Лыжная подготовка	16				16			
	Всего часов:	102	2	24	24	3	0	2	24

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
	Легкая атлетика		
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.		
	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	Низкий старт и стартовый разгон. Развитие		
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		
	Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
2	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский		
	бег .Эстафетный бег.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский		
4	бег .Эстафетный бег.		
4	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
5	Строевые упражнения. Медленный бег.		
3	О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский		
	бег .Эстафетный бег.		
6	Строевые упражнения. Медленный бег.		
U	О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в		
	длину с разбега.		
7	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в		
	длину с разбега		
8	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в		
	длину с разбега		
9	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие		
	выносливости		
10	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие		
1.1	выносливости		
11	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие		
10	выносливости		
12	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил.		
13	К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег.		
13	О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скорсил.		
	К-в (прыжки, многоскоки).		
14	Строевые упражнения. Медленный бег.		
1 1	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие		
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		
15	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие		

	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	
16	Строевые упражнения. Медленный бег.	
10	О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в	
	длину с разбега.	
17	Строевые упражнения. Медленный бег	
1,	Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-	
	ние, пресс).	
18	Строевые упражнения. Медленный бег.	
10	О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил.	
	К-в (подтяг-ние, пресс).	
	K B (nogim inc, npecc).	l l
	Спортивные игр	ы
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые	
19	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка	
	, · ·	
	игрока, перемещения, остановка, повороты.	
20	Учебная игра.	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением	
21	направления.	
21	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.	
22	Учебная игра.	
22	Строевые упражнения. Медленный бег.	
22	О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	
23	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х	
2.4	шагов. Учебная игра.	
24	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Ведение мяча с изменением	
	направления. Эстафеты.	
	Гимнастика с элементами :	акробатики
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые	
	упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость,	
	челночный бег).	
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Развитие силовых качеств (подтягивание,	
	пресс).	
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Развитие силовых качеств (подтягивание,	
	пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный	
	бег).	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Лазание по канату без помощи ног.	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
-	на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП	
	(прыжки, гибкость, челночный бег).	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
20	на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,	
	челночный бег).	
	1301110 1112111 001).	

31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
31	на бревне. Упражнения на перекладине.	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Упражнения на брусьях.	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Развитие силовых качеств (подтягивание,	
	пресс).	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие	
	силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
	(прыжки, гибкость, челночный бег).	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Упражнения на	
	бревне. Упражнения на перекладине.	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие	
	силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
	(прыжки, гибкость, челночный бег).	
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП	
	(прыжки, гибкость, челночный бег).	
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на брусьях. Развитие силовых качеств	
	(подтягивание, пресс).	
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Упражнения на бревне.	
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость,	
	челночный бег).	
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс).	
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на брусьях. Упражнения на перекладине.	
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Упражнения на	
	бревне.	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие	
	силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
	(прыжки, гибкость, челночный бег).	
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс).	
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Упражнения на бревне.	
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс).	

40		T
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по	
	дистанции до 3 км.	
51	Повороты на месте и в движении. Переход с	
	попеременного на одновременный ход.	
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по	
	дистанции до 3 км.	
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в	
	гору.	
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по	
	дистанции до 3 км.	
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с	
33		
56	Горы.	
36	Подъем в гору. Переход с попеременного на	
	одновременный ход.	
57	Переход с попеременного на одновременный	
	ход. Бег по дистанции до 3 км.	
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на	
	месте и в движении. Бег по дистанции до 3	
	KM.	
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с	
	попеременного на одновременный ход.	
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	
63	Бег по дистанции до 3 км.	
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с	
	горы.	
	1000.	l l
	Спортивные игр	ы
	0.10 p 1.112.112.11 m. p.	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег,	
0.5	ОРУ в движении. Ведение мяча в различной	
	стойке. Учебная игра.	
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	
00	ловля мяча в движении. Штрафные броски.	
67	1 1 1	
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	
	различных дистанций. 2 шага бросок после	
60	ведения. Учебная игра.	
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	
	Учебная игра.	
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение	
	мяча в различной стойке. Броски с различных	
	дистанций. 2 шага бросок после ведения.	
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная	
	игра.Баскетбол	
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	
	ловля мяча в движении. Эстафеты.	
72	Медленный бег, ОРУ в движении.	
	Эстафеты. Учебная игра	
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные	
_ , _	The partition of the partition o	<u> </u>

 Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Вроски с различных дистанций. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. ТБ па уроках по баскетболу. Стросвые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Строевые упражнения, ОР.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением на сизменением от стококом от пола. 2 плага бросок после ведения. Строевые упражнения, ОР.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 тлага бросок после ведения. Строевые упражнения, ОР.У. на месте и в движении. Вредение мяча с изменением направления. Учебная игра. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Воски со средних и ближних дистанций. Эстафсты по баскетбольным правилам. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Отеле ведения. Учебная игра. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Отеле ведения. Учебная игра. Строевые упражнения ОР.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Строевые упражнения ОР.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Строевые упражнения. ОР.У. на месте и в движении. Втеренения правилам.		броски. Броски с различных дистанций.	
товля мача в различной стойке. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мача в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Вроски с различных дистанций. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Вроски с различных дистанций. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Вроски с различных дистанций. Учебная игра. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мача с изменением направления. Питрафные броски. Водение мача с изменением направления. Водение мача с изменением паправления. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мача с отскоком от пола. 2 шага броско после ведения. Водением и в мача с изменением направления. Учебная игра. Водением упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафсты по баскетбольным правилам. Водением и Птрафные броски. Учебная игра. Водении. Штрафные броски. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Олем ведения. Учебная игра. Водижении. Птрафные броски. Олем ведения. Учебная игра. Водижении. Птрафные броски. Олем ведения. Учебная игра. Водижении. Птрафные броски. Олем ведения. Олем на движении. Птрафные броски. Олем ведения. Ведения. Итрафные броски. Олем ведения. Ведения. От пола. 2 шага броск после ведения. Водижении. Птрафные броски. Олем ведения. Олем на движении. Олем на движении. Олем на движении от пола. 2 шага броски ополе ведения. Водижении. Олем на стексения движении от пола. 2 шага броски. Олем на стексения движении. Олем на движении. Олем на стексения движении. Олем на стексения движении. Олем на стексения на движения объекта на движения объекта на стексения на движения на движения на движени	7.4	Учебная игра.	
 Медленный бет, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 пага бросок после ведения. Медленный бет, ОРУ в движении. Штрафпые броски. Учебная игра. Медленный бет, ОРУ в движении. Воски с различных дистанций. Учебная игра. Медленный бет, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. Стросвые упражнения. О.Р.У. па месте и в движении. Персдача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением паправления. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением паправления. О.Р.У. па месте и в движении. Верские со серених и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. О.Р.У. на месте и в движении. И прафные броски. О.Р.У. на месте и в движении. И прафные броски. О.Р.У. на месте и в движении. Порафна игра. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отрафна правилам. Отрафна игра. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отрафна игра. Петкая атлетика ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отрафна игра. 	/4		
Ведения. Пурафные броски. Учебная игра.	75		
Теревые упражнения О.Р.У. на месте и в движении. Воские упражнения О.Р.У. на месте и в движении. Воском от пола. 2 шата броски и Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. В движении. В движении. В движении. В движении и Строевые упражнения о. О.Р.У. на месте и в движении. В движении и В движении и В движении. В движении и В движении и В движении. В движении и С Р.У. на месте и в движении и В движении и С Р.У. на месте и в движении и С ТБ и в месте и в движении и С ТБ и в месте и в движении и С ТБ и в месте и в движении и С ТБ и в месте и в движении и С ТБ и в месте и в движении и С ТБ и В и В и В и В и В и В и В и В и В и		ловля мяча в движении. 2 шага бросок после	
Перевые упражнения О.Р.У. на месте и в движении. В Тероевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении в движении. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движения в движении. В движении перевые обоски от пола. 2 шага бросок после в срепия. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движения в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после в срепия. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после в срепия. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Вроски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 1 шага бросок после ведения. Учебная игра. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. В движении. 1 шага бросок после ведения. Учебная игра. В движении. Птрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. В движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. В движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отроевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движения. Отроевые упражнения. Отроева от потова в прести и в движения. Отроева от потова в прести и в потова в прести и в прести и прести и прести и прести и прести и правителия. Отроева от потова в пре			
77 Медленный бег, ОРУ в движении. Зетафеты. Учебная игра Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. 79 ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением броски. 80 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шата бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шата бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шата бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шата бросок после ведения. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 89 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шата бросок после ведения. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шата бросок после ведения. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. В Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	76	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Эстафеты. Учебная игра			
 Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. ТБ па уроках по баскстболу. Стросвые упражисния. О.Р.У. па месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. Стросвые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафсты по баскстбольным правилам. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. Строевые упражнения о.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскстбольным правилам. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Ктроевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Теткая атлетика Теткая атлетика Теткая атлетика Теткая итлетика 	77		
различных дистанций. Учебная игра. ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. 80 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бедение мяча с изменением направления. Учебная игра. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. От роски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Пграфные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 89 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Веткая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Стафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.			
тъ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Птрафные броски. 80 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения ор.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 89 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отражнения. ОТР.У. на месте и в движении. Отражнения. ОТР.У. на месте и в движения. ОТР.У. на месте и в движения. ОТР.У. на месте и в движения. ОТР	78		
упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. 80 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Птрафные броски. Остафеты по баскетбольным правилам. 88 Строевые упражнения с. О.Р.У. на месте и в движении. Птрафные броски. Остафеты по баскетбольным правилам. 89 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Зстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Отарт и стартовый разгон. Бег 100 мижении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	70	1	
Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. 80 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 89 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 ми	/9		
В			
80 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бет 100 м		<u> </u>	
движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Остафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	80		
от пола. 2 шага бросок после ведения. 81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	80		
81 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. 82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловяя мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
Движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	81		
В			
82 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	82		
В			
Правилам. 83 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. 84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
Движении. Штрафные броски. Учебная игра.		_	
84 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика Вегкая атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 Матлетика </td <td>83</td> <td>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в</td> <td></td>	83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	
движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. 85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
Учебная игра. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	84		
85 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 3 3 3 3 3 3 3 3 3			
движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		±	
Учебная игра 86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 39 Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	85	1 1 1	
86 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 3		_	
движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	0.6		
Васкетбольным правилам. 87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. 39 Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	86		
87 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика			
движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	97		
от пола. 2 шага бросок после ведения. 88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	8/		
88 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	88		
правилам. Учебная игра. Легкая атлетика 89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	00	лвижении Эстафеты по баскетбольным	
Легкая атлетика 89			
89 ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100		привизим. У теопил три.	
Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		Легкая атлетик	a
Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	89	ТБ на уроках л/атлетики.	
движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
M			
90. Строевые упражнения ОРУ на месте и в			
70 CIPOCODIC YIIPUMITETIMI. O.I. 3. III MICCIC II D	90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	

91 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бет до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 92 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 93 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бет 100 м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бет до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бет 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бет до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бет до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс).		движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 22 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 33 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 44 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 55 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 56 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (подтяг-ние, пресс). 57 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 58 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 69 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 69 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 60 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс).	01	-	
Оподтяг-ние, пресс).		1 1 1	
92 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 93 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие скорсил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 93 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	92		
Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 93 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	1 2	•	
многоскоки). 93 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
93 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие скорсил. К-в (подтяг-ние, пресс).			
движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 М Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор сил. К-в (прыжки, многоскоки). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 М Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). Остроевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	93	7	
м 94 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		± , ±	
движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. 95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
Метание гранаты. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс).	94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	
95 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		движении. Прыжки в длину с разбега.	
движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		Метание гранаты.	
(подтяг-ние, пресс). 96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор сил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	
96 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в	
движении. Метание гранаты. Развитие скор сил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
сил. К-в (прыжки, многоскоки). 97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	96		
97 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		<u> </u>	
движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м 98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	97		
98 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	
движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	0.0		
Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг- ние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	98		
ние, пресс). 99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
99 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	00		
(подтяг-ние, пресс). 100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	99		
100 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).			
движении. Бет 100 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	100		
(прыжки, многоскоки).	100		
		_	
- - r J - r	101		
движении. Прыжки в длину с разбега.		•	
Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			
102 Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	102		
движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-			
в (подтяг-ние, пресс).		=	

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

1		
1		

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
	Легкая атлетик:	a	
	Sici kan aisici nk	a	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.		
	Строевые упражнения. Эстафетный бег.		
	О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие		
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		
	Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
2	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с		
	ускорением 100 м Спринтерский бег.		
3	Эстафетный бег Строевые упражнения. Медленный бег.		
3	О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с		
	ускорением 100 м Спринтерский бег.		
	Эстафетный бег		
4	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.		
	Спринтерский бег. Эстафетный бег		
5	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.		
	Спринтерский бег. Эстафетный бег		
6	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие		
	выносливости		
7	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Бег с		
	ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в		
	(прыжки, многоскоки).		
8	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Бег с		
	ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в		
9	(прыжки, многоскоки). Строевые упражнения. Медленный бег.		
9	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание		
	гранаты. Челночный бег.		
10	. Строевые упражнения. Медленный бег.		
10	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание		
	гранаты. Челночный бег.		
11	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание		
	гранаты. Челночный бег.		
12	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил.		
	К-в (подтяг-ние, пресс).		
13	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие		
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		
14	Строевые упражнения. Медленный бег.		
	О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание		

	гранаты.	
15	Строевые упражнения. Медленный бег.	
10	О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие	
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	
16	Строевые упражнения. Медленный бег.	
10	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие	
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	
17	Строевые упражнения. Медленный бег.	
1,	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие	
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	
18	Строевые упражнения. Медленный бег.	
10	О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скорсил.	
	К-в (прыжки, многоскоки).	
	it b (iipbiakii, miloi oekokii).	
	Спортивные игр	Ы
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые	
	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка	
	игрока, перемещения, остановка, повороты.	
	Учебная игра.	
20	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Ведение мяча с изменением	
	направления.	
21	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.	
	Учебная игра.	
22	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	
23	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х	
	шагов. Учебная игра.	
24	Строевые упражнения. Медленный бег.	
	О.Р.У. Ведение мяча с изменением	
	направления. Эстафеты.	
	Гимнастика с элементами	акробатики
25	ТЕ на упокау на принастика Страсту	
23	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
	(упражнения на гибкость).	
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
20	канату без помощи ног. Упражнения на	
	перекладине. ОФП (прыжки с места,	
	челночный бег 4х10 м).	
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
/	Развитие силовых качеств (подтягивание,	
	пресс).	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
20	на разновысоких брусьях. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс).	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
/	Trouble Jupakitetiini. O.I.J. J iipakitetiini	1

	на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП	
	(прыжки с места, челночный бег 4х10 м).	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
30	на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
2.1	на гибкость).	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Упражнения на	
22	перекладине.	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие	
- 22	силовых качеств (подтягивание, пресс).	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Развитие силовых качеств (подтягивание,	
	пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
	Упражнения на бревне. Упражнения на	
	перекладине.	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на разновысоких брусьях. Упражнения на	
	перекладине.	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на бревне. Упражнения на разновысоких	
	брусьях. Развитие силовых качеств	
2.7	(подтягивание, пресс).	
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
20	(прыжки с места, челночный бег 4х10 м).	
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на разновысоких брусьях. Развитие силовых	
39	качеств (подтягивание, пресс).	
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10	
40	м). Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
40	на разновысоких брусьях. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
	(упражнения на гибкость).	
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
71	Упражнения на бревне. Упражнения на	
	разновысоких брусьях.	
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие	
72	силовых качеств (подтягивание, пресс).	
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	
73	Упражнения на бревне. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс).	
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
' '	на перекладине.	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по	
	канату без помощи ног. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс). ОФП	
	(упражнения на гибкость).	
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	2 Poeppie Jupanniemin. O.I.J. Jupanniemin	

	, D	T T
	на разновысоких брусьях. Развитие силовых	
477	качеств (подтягивание, пресс).	
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на разновысоких брусьях. Упр-ния на	
40	перекладине.	
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения	
	на разновысоких брусьях. Развитие силовых	
	качеств (подтягивание, пресс).	
	H. W. W. G.	****
	Лыжная подготов	ska
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по	
17	дистанции до 3 км.	
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с	
	попеременного на одновременный ход.	
51	Повороты на месте и в движении. Бег по	
	дистанции до 3 км.	
52	Повороты на месте и в движении. Подъем в	
	гору.	
53	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
54	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в	
	гору.	
55	Переход с попеременного на одновременный	
	ход. Бег по дистанции до 3 км.	
56	Подъем в гору. Спуски с горы.	
57	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по	
	дистанции до 3 км.	
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в	
	гору.	
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
60	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на	
	месте и в движении.	
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	
62	Спуски с горы. Переход с попеременного на	
62	одновременный ход.	
63	Бег по дистанции до 3 км.	
64	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с	
	попеременного на одновременный ход.	
	Спортивные игр	••
	Спортивные игр	ы
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег,	
	ОРУ в движении. Ведение мяча в различной	
	стойке. Эстафеты.	
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	
	ловля мяча в движении. Штрафные броски.	
67	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага	
	бросок после ведения. Учебная игра.	
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	
	ловля мяча в движении. Эстафеты.	
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение	
-	•	. L

	1	
	мяча в различной стойке. Броски с различных	
70	дистанций.	
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные	
	броски. Учебная игра.	
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	
	ловля мяча в движении. 2 шага бросок после	
	ведения.	
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	
7.2	различных дистанций. Учебная игра.	
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение	
	мяча в различной стойке. 2 шага бросок после	
7.4	ведения.	
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные	
7.5	броски. Учебная игра.	
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	
7.6	различных дистанций. Эстафеты.	
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные	
	броски. Учебная игра.	
77	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага	
70	бросок после ведения. Эстафеты.	
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение	
70	мяча в различной стойке. Учебная игра.	
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые	
	упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.	
	Учебная игра. Передача и ловля мяча с	
0.0	отскоком от пола.	
80	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
0.1	движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
81	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Ведение мяча с изменением	
92	направления. Эстафеты.	
82	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
83	движении. Эстафеты. Учебная игра.	
83	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Броски со средних и ближних	
84	дистанций. Учебная игра.	
04	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.	
	Учебная игра	
85	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
0.5	движении. Ведение мяча с изменением	
	направления. Передача и ловля мяча с	
	отскоком от пола.	
86	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
00	движении. Эстафеты. Учебная игра.	
87	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
07	движении. Штрафные броски. Броски со	
	средних и ближних дистанций.	
88	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. 2 шага бросок после ведения.	
	Учебная. игра	
	1 Toolium In pu	1
<u> </u>		

Легкая атлетика

89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые	
	упражнения. О.Р.У на месте и в движении.	
	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	
90	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Прыжки в длину с разбега.	
	Метание гранаты.	
91	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в	
	(подтяг-ние, пресс).	
92	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Прыжки в длину с разбега.	
	Развитие скорсил. К-в (прыжки,	
	многоскоки).	
93	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	
0.4	M	
94	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Прыжки в длину с разбега.	
0.5	Метание гранаты.	
95	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в	
96	(подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
)0	движении. Метание гранаты. Развитие скор	
	сил. К-в (прыжки, многоскоки).	
97	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100	
	M	
98	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Прыжки в длину с разбега.	
	Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-	
	ние, пресс).	
99	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в	
	(подтяг-ние, пресс).	
100	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Бег 100 м. Развитие скорсил. К-в	
101	(прыжки, многоскоки).	
101	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Прыжки в длину с разбега.	
	Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	

102	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	
	движении. Метание гранаты. Развитие скор	
	сил. К-в (прыжки, многоскоки).	