

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Почётного гражданина Самарской области  
Николая Тимофеевича Кукушкина с. Савруха муниципального района Похвистневский  
Самарской области**

Адрес: 446461, Самарская область, Похвистневский район, с.Савруха, ул.Центральная усадьба, 31 тел.8(84656)57638

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО <i>З.Х. Кастаргина</i> Кастаргина З.Х. Протокол № <u>1</u> От « <u>14.08.</u> 2020г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР <i>И.Н. Баландина</i> Баландина И.Н. « <u>15</u> » <u>08</u> 2020г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждено»</b> Директор школы МБОУ ООШ имени Н.Т. Кукушкина с.Савруха Карманова В.Н. Приказ № <u>21</u> от <i>15.08.2020</i> 2020г.</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

**для 10-11 классов**

Программа: В.И. Лях: Физическая культура. ФГОС 10-11 классы: 5-е изд.-  
М. Просвещение, 2018

Предметная линия учебников: М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Физическая культура.10-11 классы.  
ФГОС. М.: Просвещение, 2018

Составитель:  
учителя физической культуры

Ендураев В.А

Жигалова А.В

2020 - 2021 уч.год

## **1. Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

### **Объяснять:**

1. 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.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

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

### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания организма.

- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Учащийся должен научиться:**

**Составлять:**

1. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
5. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей организма;
6. Классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
7. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- 8.Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 9.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
- 10.Выполнять акробатические комбинации из числа - хорошо освоенных упражнений;
- 11.Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 12.Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ( в высоту и длину)
- 13.Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 14.Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 15.Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 16.Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- 17.Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
18. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
19. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **10 класс**

Учащийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащийся получит возможность научиться:*

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **11 класс**

*Учащийся научится:*

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащийся получит возможность научиться:*

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## Содержание предмета

Согласно программе на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 102 часа.

## Х КЛАСС

### Основное содержание

**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 учащимся).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.** 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, лазания и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.** (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.** 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**

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-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.

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

## **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## XI КЛАСС

### Основное содержание

#### 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.* 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.* 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*

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-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.

### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

#### **10 класс**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся						
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
11	Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7



11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

#### Учебно-тематический план 10-11 класса

Разделы программы	10 – 11 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий	В процессе урока

физической культурой	
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	32
Гимнастика с основами акробатики	21-24
Лыжные гонки	16
Спортивные игры	33-30
<b>Всего часов</b>	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ пп	Тема, содержание урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Дата по факту
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		

7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
<b>Спортивные игры</b>				
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				

25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
Лыжная подготовка				
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1		

50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
63	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
Спортивные игры				
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1		
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1		
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1		

78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
<b>Спортивные игры</b>				
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1		
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
81	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
82	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра.	1		
86	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
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	1		

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).	1		
99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ пп	Тема, содержание урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Дата по факту
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		

6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
<b>Спортивные игры</b>				
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	1		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	1		



Гимнастика с элементами акробатики				
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	1		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		

46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.	1		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
51	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
52	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
53	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
55	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
56	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
57	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1		
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
63	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
<b>Спортивные игры</b>				
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1		
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
67	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1		
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1		

72	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1		
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
77	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1		
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
<b>Спортивные игры</b>				
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1		
80	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
81	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
82	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
83	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
84	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра	1		
85	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1		
86	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
87	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	1		
88	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1		
90	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
92	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
93	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
94	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		

95	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
96	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
97	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
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).	1		
99	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
100	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
101	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		