

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШАРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Б.С.БОРИСОВА  
ВЕШКАЙМСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей технологии и  
здорового образа жизни  
Протокол от 22.08.2023 № 1  
Руководитель

 Луцкан О.П.

СОГЛАСОВАНО

Заседание методического совета

Протокол от 25.08.2023 № 1  
Председатель МС

 Еремян Е. Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Шарловская СШ  
им. Б.С.Борисова

Приказ от 28.08.2023 № 158

 Красильникова  
Н.А.Красильникова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
11 класс  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Голуб Александр Юрьевич,  
учитель первой квалификационной категории

п. Шарлово, 2023г.

Рабочая программа по *физической культуре в 10 -11 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *среднего основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение 2012 г.*

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Данная программа сформирована с учетом психолого-педагогических особенно пятиклассников и уровня их подготовленности. Рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 вися 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.)

**Б а с к е т б о л .** 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 11 КЛАССЕ.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарно-тематическое  
планирование по физической  
культуре  
11 класс

| №<br>п/п | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|----------|---|--------------|-----------------|------|
|          |   |              | План            | Факт |
| 1        | Техника безопасности на уроках л/атлетики.  | 1            |                 |      |
| 2        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. 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. Кач-в  | 1            |                 |      |
| 5        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. Кач-в  | 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. Кач-в                         | 1            |                 |      |
| 8        | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил.   | 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.  | 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.  | 1            |                 |      |
| 13       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил.   | 1            |                 |      |
| 14       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил  | 1            |                 |      |
| 15       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил.  | 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.   | 1            |                 |      |
| 18       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил.   | 1            |                 |      |
| 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 | 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 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)                   | 1 |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.   | 1 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).             | 1 |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы   | 1 |  |  |
| 50 | Попеременный 4-х шажныйход. 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 шажныйход. Бег по дистанции до 3 км.   | 1 |  |  |
| 53 | Попеременный 4-х шажныйход. Подъем вгору.   | 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 шажныйход. 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 шажныйход. Переход с попеременного на одновременный ход.   | 1 |  |  |
| 62 | Подъем в гору. Спуск с горы.  | 1 |  |  |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км.   | 1 |  |  |
| 64 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.  | 1 |  |  |
| 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. 2шага 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. 2шага 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. 2шага 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 |  |  |
| 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 сотскоком 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 сотскоком 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 |  |  |
| 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.  | 1 |  |  |
| 92 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил.                                       | 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   | 1 |  |  |
| 96 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил.  | 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.                            | 1 |  |  |
| 99 | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в  | 1 |  |  |

|     |   |        |  |  |
|-----|---|--------|--|--|
| 100 | Строевые упражнения.О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100м.Развитие скор-сил.Качества (прыжки, многоскоки).                 | 1      |  |  |
| 101 | Строевые упражнения.О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1      |  |  |
| 102 | Строевые упражнения.О.Р.У. на месте и в движении. Развитие силовых качеств (подтягивание , пресс).                          | 1      |  |  |
|     |   | 102 ч. |  |  |