


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Иштии-Хем
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО
на заседании методсовета
от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
 / Сарылгар Ж.В.
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
Жыргас К.А.
№55-ОД от «1» сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: **11**

Уровень образования: **основное среднее**

Уровень: **базовый**

Срок реализации: **1 год**

Количество часов: **102 часа (3 часа в неделю)**

Составитель: учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Дадар-оол Чойган Алексеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы 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 9 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.

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1 Цели и задачи.

Изучение предмета **физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений,

ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

Данная рабочая программа составлена на основании:

1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03–1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 N 115;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15.04.2022 N 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных

образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

1.3. Сведения о программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

1.4. Обоснование выбора программы.

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

1.6. Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

1.7 Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

1.8 Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,

- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.11. Виды и формы контроля.

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

Формами контроля может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа в 11 классе

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Волейбол	38
2.1	Настольный теннис	8
2.2	Баскетбол	8
	Всего часов	102

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
I четверть. Легкая атлетика (18 час)				
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Повторение высокий, низкий старты			утренняя пробежка
2	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.			утренняя пробежка
3	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.			утренняя пробежка
4	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.			утренняя пробежка
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.			утренняя пробежка
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка
9	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.			утренняя пробежка
10	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.			утренняя пробежка
11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.			утренняя пробежка
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 200 м.			утренняя пробежка
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.			утренняя пробежка
14	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.			утренняя пробежка
15	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.			утренняя пробежка
16	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 3000 м.			утренняя пробежка
17	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 3000 м.			утренняя пробежка
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.			утренняя пробежка
19	Т/б на уроках волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.			подтягивание на перекладине
20	Совершенствование техники передачи мяча			подтягивание на

	сверху и снизу двумя руками.			перекладине
21	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.			подтягивание на перекладине
22	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.			подтягивание на перекладине
23	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.			подтягивание на перекладине
24	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.			подтягивание на перекладине

II четверть Гимнастика (12 час).

25	Т/б на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.			кувырок вперед, назад
26	Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.			кувырок вперед, назад
27	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове.			кувырок вперед, назад
28	Стойка на лопатках перекатом назад. Стойка на голове			кувырок вперед, назад
29	Перекладина. Мост из положения лежа. Стойка на голове.			Стойка на голове и мостик
30	Перекладина. Брусья. Подъем разгибом – сед ноги врозь , соскок махом назад.			Стойка на голове и мостик
31	Перекладина. Брусья. Подъем разгибом – сед ноги врозь , соскок махом назад.			Стойка на голове и мостик
32	Перекладина. Брусья. Подъем разгибом – сед ноги врозь , соскок махом назад.			Стойка на голове и мостик
33	Опорный прыжок. Канат. Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь»			Стойка на голове и мостик
34	Опорный прыжок. Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь». Канат.			Стойка на голове и мостик
35	Опорный прыжок. Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» .			Стойка на голове и мостик
36	Полоса препятствий из освоенных элементов			Стойка на голове и мостик
37	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.			поднимание туловище
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.			поднимание туловище
39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.			поднимание туловище

40	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.			поднимание туловище
41	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.			поднимание туловище
42	Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра.			поднимание туловище
43	Передача мяча в парах. Учебная игра.			поднимание туловище
44	Передача мяча в парах. Учебная игра.			поднимание туловище
45	Передачи мяча у стены. Учебная игра.			поднимание туловище

III четверть Спортивные игры волейбол и настольный теннис

46	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
47	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах.			сгибание разгибание рук и ног.
48	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах.			сгибание разгибание рук и ног.
49	Подача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
50	Передача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
51	Передачи, подача мяча. Учебная игра			сгибание разгибание рук и ног.
52	Передачи, подача мяча. Учебная игра			сгибание разгибание рук и ног.
53	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
54	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
55	Учебная игра волейбол.			сгибание разгибание рук и ног.
56	Подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол.			сгибание разгибание рук и ног.
57	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
58	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.			сгибание разгибание

	Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.			рук и ног.
59	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.			сгибание разгибание рук и ног.
60	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.			сгибание разгибание рук и ног.
61	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
62	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
63	Учебная игра волейбол.			сгибание разгибание рук и ног.
64	Подача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
65	Подача мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
66	Передача, подачи мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
67	Передача, подачи мяча. Учебная игра.			сгибание разгибание рук и ног.
68	Учебная игра волейбол.			сгибание разгибание рук и ног.
69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.			поднимание туловище
70	Подача и прием подачи.			поднимание туловище
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.			поднимание туловище
72	Удар накатом. Учебная игра.			поднимание туловище
73	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.			поднимание туловище
74	Подача и завершение атаки.			поднимание туловище
75	Учебная игра.			поднимание туловище
IV четверть Спортивные игры баскетбол (8 час).				
76	Учебная игра.			поднимание

				туловище
77	Т/б на уроках баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.			подтягивание на перекладине
78	Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча одной рукой.			подтягивание на перекладине
79	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.			подтягивание на перекладине
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра..			подтягивание на перекладине
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.			подтягивание на перекладине
82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.			подтягивание на перекладине
83	Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра.			подтягивание на перекладине
84	Ведение, броски мяча. Учебная игра.			подтягивание на перекладине
85	Повторение ранее пройденных упражнений Высокий старт (30-60 м.) и бег с ускорением.			утренняя пробежка
86	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.			утренняя пробежка
87	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60м.			утренняя пробежка
88	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м.			утренняя пробежка
89	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.			утренняя пробежка
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка
91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка
92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.			утренняя пробежка
94	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.			утренняя пробежка
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.			утренняя пробежка

96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 200 м.			утренняя пробежка
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.			утренняя пробежка
98	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.			утренняя пробежка
99	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.			утренняя пробежка
100	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 2000 м.			утренняя пробежка
101	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.			утренняя пробежка
102	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин. Учебная игра баскетбол.			утренняя пробежка