

**Администрация Плюсского района Псковской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лядская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение
к средней общеобразовательной программе
среднего общего образования
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Лядская средняя общеобразовательная школа»
утверждена приказом № 134 от 02.09.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень среднего общего образования
10-11 классы**

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 10 – 11 классы»
Издательство «Москва. Просвещение» 2018 год

Планируемые результаты

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

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

Уметь:

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

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

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10–11	2	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(ю.)	11 (ю.)	10(д.)	11 (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Баскетбол	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21

2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

Содержание программного материала

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы

составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4

Скоростные	Бег 100 м/с.	14,3	17,5
	Бег 30 м/с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование
---	------------------------------------

1	Мячи волейбольные
2	Мячи баскетбольные
3	Мячи набивные
4	Мячи футбольные
5	Скакалки
6	Лыжи на ботинках
7	Лыжные ботинки
8	Маты
9	Гранаты
10	Мячи для метания
11	Щиты и кольца баскетбольные
12	Стенка гимнастическая
13	Волейбольная сетка
14	Рулетка измерительная

**Тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных
занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;

- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				10 класс	11 класс		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Инструкции и журнал по технике безопасности	Сентябрь.
2	С.У. Ф.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Беговая дорожка	Сентябрь.
3	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Беговая дорожка	Сентябрь.
				Техника челночного бега 3x10 метра			

				(3 – 5 повторений)			
4	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Равномерный бег на 1000 метров		Беговая дорожка	Сентябрь.
5	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60 метров		Беговая дорожка	Сентябрь.
6	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Беговая дорожка	Сентябрь.
				Бег на 100 метров на результат			
7	Н.У. Ф.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью		Беговая дорожка	Сентябрь.
8	У.У. Пс.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью		Беговая дорожка, секундомер	Сентябрь.
9	У.У. Пс.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Длительный бег и беговые упражнения		Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
10	У.У. Ф.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
11	У.У. Ф.М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину с разбега		Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.
12; 13	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Прыжковая яма, рулетка	Сентябрь.
				Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега			
14	С.У. И.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		Беговая дорожка,	Сентябрь.

			лёгкой атлетике		палочки		
15	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	Беговая дорожка, палочки	Октябрь.	
16	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.	
17	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствова ние	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	Октябрь.
				Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)			
18	С.У. Г.М. У.У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.	
19	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	Беговая дорожка, палочки Беговая дорожка, палочки	Октябрь.	
		Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике				
20	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.	
21	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Беговая дорожка, палочки	Октябрь.	
22	С.У. И.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.	
23; 24	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Длительный бег и беговые упражнения	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Октябрь.	

25; 26	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Октябрь.
27	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		Спортзал, маты	Ноябрь.
28	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота		Спортзал, маты	Ноябрь.
29	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота		Спортзал, маты	Ноябрь.
30	С.У. Ф.М. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота		Спортзал, маты	Ноябрь.
31	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота		Спортзал, маты	Ноябрь.
32	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		Спортзал, маты	Ноябрь.
33	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота		Спортзал, маты	Ноябрь.
34; 35	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота		Спортзал, маты	Ноябрь.
36	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствова ние	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола			
	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки,	Совершенствование ведения мяча с		Баскетбольная	Декабрь.

37	П.М.		основные ТТД в спортиграх ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	сопротивлением защитника		площадка, мячи	
38	У.У. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствов ание	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Варианты бросков мяча в корзину в движении			
39	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствов ание	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Тактика стремительного нападения			
40; 41	С.У. И.М.	Баскетбол	ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствов ание	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Вырывание, выбивание, перехват, накрывание			
42	С.У. Г.М.	Баскетбол	основные ТТД в спортиграх ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствов ание	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Вырывание, выбивание, перехват, накрывание			
43	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам		Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
44	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
45	С.У. Г.М.	Баскетбол	основные ТТД в спортиграх ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание		Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
46; 47	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к		Баскетбольная площадка,	Декабрь.

			спортиграх	судейству учащихся	мячи	
48; 49	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь.
50	У.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Правила техники безопасности при занятиях лыжами	Стадион, учебная лыжня	Январь.
51	С.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Способы передвижения на лыжах	Стадион, учебная лыжня	Январь.
52	С.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Способы передвижения на лыжах	Стадион, учебная лыжня	Январь.
53	С.У. П.М. У.У.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Совершенствование техники передвижения разными способами	Стадион, учебная лыжня	Январь.
54	С.У. П.М. У.У.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Совершенствование техники передвижения разными способами	Стадион, учебная лыжня	Январь.
55	С.У.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Обучение подъёмам разными способами	Стадион, учебная лыжня	Январь.
	И.М. Г.М. Н.У.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Обучение подъёмам разными способами	Стадион, учебная лыжня	Январь.
56	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Обучение подъёмам разными способами	Стадион, учебная лыжня	Январь.
57; 58	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Повороты переступанием, спуски	Стадион, учебная лыжня	Январь.
		Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости,	Повороты переступанием, спуски	Стадион, учебная лыжня	Февраль.

59	С.У. Ф.М.		координации			
60	С.У. Н.У. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, координации	Повороты переступанием, спуски	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
61	С.У. Н.У. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, равновесие	Подъём в гору, ходьба 3 км	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
62	С.У. Н.У. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, равновесие	Подъём в гору, ходьба 3 км	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
63; 64	С.У. Ф.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, равновесие	Подъём в гору, ходьба 3 км	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
65; 66	С.У. Ф.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Скольжение на 1 лыже, торможение	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
67	С.У. Ф.М. У.У.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Скольжение на 1 лыже, торможение	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
68	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Выборочное применение лыжных ходов, ходьба 3 км	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
69	С.М. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Выборочное применение лыжных ходов, ходьба 3 км	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
70	С.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости	Ходьба 3 км (зачёт)	Стадион, учебная лыжня	Февраль.
71	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
72	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
	С.У.		ДУ и навыки,	Игра в баскетбол по основным	Баскетбольная	Март.

73	Г.М.	Баскетбол	основные ТТД в спортиграх	правилам с привлечением к судейству учащихся	площадка, мячи	
74	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
75	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
76	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
77	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
78; 79	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
80	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
81	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
82	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи	Апрель.
83; 84	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Апрель.
85	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи	Апрель.
86	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Баскетбольная площадка, мячи	Апрель.

			спортиграх	судейству учащихся		мячи	
87	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров	Беговая дорожка, секундомер	Апрель.
88	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
89; 90	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.
91	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.
92	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
93	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров		Бег на 200 метров	Апрель.
94	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Май.
95	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Прыжковая яма, измерительная рулетка	Май.
96	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Прыжковая яма, измерительная рулетка	Май.
97	У.У.	Лёгкая атлетика (общая	ДУ и навыки, основные ТТД в	Учётный урок: бег 2000 метро на результат		Учётный урок: бег 2000	Май.

	Г.М.	выносливость)	лёгкой атлетике		метров (д); 3000 метров (м)	
98	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Май.
99; 100; 101; 102;	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Май.