

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 10

Программа: Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Программа для 10-11 классов общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014.

Учебник: Лях В.И., Физическая культура. Учебник для 10,11 классов общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение

Учитель: Простотин А.М.

Количество часов: 3 часа в неделю (105 часов в год)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		18
1.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в Развитие сил. к-в	1
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в	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
19.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6
20.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
25.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
26.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
27.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
28.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
29.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
30.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1
31.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
32.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
33.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1

34.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках.	1
35.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
36.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
37.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
38.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
39.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
40.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
41.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1
42.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
43.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
44.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
45.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1
46.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1
47.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
48.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
49.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1

50.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
51.	Кроссовая подготовка и игры на открытом воздухе	16
52.	ТБ на уроках на открытом воздухе зимой, Правило одежды на уроках в зимнее время Бег до 2 км	1
53.	ОРУ в парах. Бег по дистанции до 3 км. Игры «Попробуй догони»	1
54.	Повороты на месте и в движении. Бег с остановками и ускорениями.	1
55.	ОРУ в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
56.	Повороты, развороты по команде. Игры по выбору детей	1
57.	ОРУ на месте, Бег по дистанции до 3 км.	1
58.	Повороты на месте и в движении. Игра «Салки»	1
59.	ОРУ в парах, Игры по выбору детей.	1
60.	Бег по дистанции до 3 км.	1
61.	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
62.	Преодоление полосы препятствий. Бег по дистанции до 3 км.	1
63.	ОРУ в движении, Бег по дистанции до 3 км.	1
64.	Бег с ускорениями и остановками, Игра «Засада»	1
65.	Подъем в гору. Спуски с горы.	1
66.	Бег по дистанции до 3 км.	1

67.	Повороты на месте и в движении. Игры по выбору детей.	1
68.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14
69.	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
70.	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1
71.	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
72.	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1
73.	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
74.	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1
75.	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1
76.	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1
77.	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
78.	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
79.	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1
80.	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
81.	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1
82.	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
83.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10

84.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1
85.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
86.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
87.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
88.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
89.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
90.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1
91.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
92.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
93.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1
94.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
95.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
96.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
97.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
98.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
99.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
100.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1

101.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. 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
103.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
104.	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
105.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
106.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
107.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
108.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
109.	Резерв	
	Итого	105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 11

Программа: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Программа для 10-11 классов общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014.

Учебник: Лях В.И. :Физическая культура. Учебник для 10, 11 классов общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2017.

Учитель: Простотин А.М.

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

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		18
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
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		6
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		24
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
Кроссовая подготовка и игры на открытом воздухе		16
49	ТБ на уроках на открытом воздухе зимой, Правило одежды на уроках в зимнее время Бег до 2 км	1
50	ОРУ в парах. Бег по дистанции до 3 км. Игры «Попробуй догони»	1
51	Повороты на месте и в движении. Бег с остановками и ускорениями.	1
52	ОРУ в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
53	Повороты, развороты по команде. Игры по выбору детей	1
54	ОРУ на месте, Бег по дистанции до 3 км.	1
55	Повороты на месте и в движении. Игра «Салки»	1
56	ОРУ в парах, Игры по выбору детей.	1
57	Бег по дистанции до 3 км.	1
58	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1

59	Преодоление полосы препятствий. Бег по дистанции до 3 км.	1
60	ОРУ в движении, Бег по дистанции до 3 км.	1
61	Бег с ускорениями и остановками, Игра « Засада»	1
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1
63	Бег по дистанции до 3 км.	1
64	Повороты на месте и в движении. Игры по выбору детей.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		14
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
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10
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
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14
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
103-105	Резерв	

