

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей  
МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 30»  
Руководитель МО Лопыт  
Протокол МО от  
« 30 » 08 2019 г. № 1

Содержание и структура  
Программы соответствует  
ФГОС (ФК ГОС)  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 30»  
Петрова И.В. Петрова  
« 30 » 08 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №  
30»  
Нагулина Ф.С. Нагулина  
Приказ № 30  
от « 30 » 08 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Физическая культура»

Экспертиза: внутренняя

Рабочая программа соответствует требованиям ФК ГОС

среднего общего образования

по программе основного общего образования Учебного предмета  
«Физическая культура» для обучения учащихся 10-11 классов.

Класс: 10-11 класс

Автор (ы) – разработчик (и): Тумуров Тайман Михайлович

(Фамилия, имя, отчество)

г. Ангарск, 2019г

### **Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года по физической культуре и на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;  
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;  
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, представляющую систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**Содержание учебного предмета**  
**Годовое распределение**  
**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**  
**при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	
		10	11
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года	
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы и спортивных играх		

- Гимнастика, акробатика		24	24
- Лыжня подготовка		25	25
- Баскетбол		12	12
- Волейбол		12	12
- Лёгкая атлетика		22	22
<b>Вариативная часть:</b>			
- Элементы единоборств			
-Плавание			
- Кроссовая подготовка		10	7
<b>ИТОГО:</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>10</b>

#### **Учебно-методический комплект**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

#### **Учебники:**

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

#### **Планируемые результаты подготовки выпускников.**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать

собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс**

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата пр
			план
	Раздел 1 Лёгкая атлетика		
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1	
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	
3	Стартовый разгон.	1	
4	Бег на результат на 100 м.	1	
5	Эстафетный бег.	1	
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1	
7	Бег на 3000 м.	1	
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	
10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1	
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1	
12	Метание мяча на дальность.	1	
13	Метание гранаты.	1	
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1	
15	Метание гранаты с полного разбега.	1	
16	Метание гранаты на дальность	1	
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	
18	Длительный бег до 20 мин.	1	
19	Бег с препятствиями.	1	
20	Эстафетный бег.	1	

21	Кросс 3 км.	1	
	Раздел 2 Гимнастика		
22	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1	
23	Повороты кругом в движении.	1	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1	
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
26	Упражнения с набивными мячами.	1	
27	Упражнения со штангой.	1	
28	Упражнения на тренажёрах.	1	
29	Упражнения со скакалкой.	1	
30	Подъём в упор силой.	1	
31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	
34	Длинный кувырок через препятствия.	1	
35	Стойка на руках.	1	
36	Стойка на руках.	1	
37	Стойка на руках.	1	
38	Переворот боком.	1	

39	Переворот боком.	1	
40	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
41	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
42	Упражнения на бревне	1	
43	Акробатические упражнения	1	
44	Акробатические упражнения.	1	
45	Акробатические упражнения.	1	
46	Акробатические упражнения.	1	
47	Эстафеты	1	
48	Эстафеты	1	
	Раздел 3 Лыжная подготовка		
49	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1	
50	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1	
51	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1	
52	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1	
53	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
54	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
55	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
56	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	

57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
58	Элементы тактики лыжных гонок.	1	
59	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1	
60	Правила проведения самостоятельных занятий.	1	
61	Правила соревнований.	1	
62	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	
63	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
64	Особенности физической подготовки лыжника.	1	
65	Прохождение дистанции 3 км.	1	
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		
66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1	
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	



72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	Спортивные игры (футбол)		
74	Стойка игрока, перемещение.	1	
75	Остановка и передача мяча.	1	
76	Ведение без мяча и с мячом	1	
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1	
78	Ведение мяча в движении.	1	
79	Удары по мячу с разных дистанций.	1	
80	Учебная игра. Мини-футбол.	1	
	Спортивные игры (волейбол)		
81	Варианты подач мяча.	1	
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
83	Блокирование нападающих ударов.	1	
84	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
85	Игра по правилам.	1	
86	Игра по правилам.	1	
87	Игра по правилам.	1	
	Раздел: Лёгкая атлетика		
88	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1	
89	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	
90	Бег на результат на 100м	1	

91	Эстафетный бег.	1	
92	Бег а 3000м.	1	
93	Прыжки в длину с разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега	1	
95	Прыжки в длину с разбега.	1	
96	Длительный бег до 20 мин.	1	
97	Челночный бег	1	
98	Бег с препятствиями	1	
99	Старты из различных и.п.	1	
100	Эстафеты	1	
101	Бег на 60 м	1	
102	Бег на 200 м.	1	
103	Резервный урок	1	
104	Резервный урок	1	
105	Резервный урок	1	

### Тематическое планирование уроков 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата пров	
			План	Ф
1 четв	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>		
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час		
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час		
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час		
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час		
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час		
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час		
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час		
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час		

11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час	
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час	
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час	
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час	
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>	
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час	
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час	
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час	
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час	
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
2 четв	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>	
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час	
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час	
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час	
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час	
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час	
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час	
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из	1 час	

	ранее изученных элементов. (ю)		
41	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час	
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час	
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час	
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час	
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час	
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час	
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час	
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 часов</b>	
49	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1 час	
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
3 четв			
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1 час	
53	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие	1 час	

	выносливости, координации. Совершенствование		
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час	
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование	1 час	
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час	
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час	
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час	
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час	
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час	
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час	
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час	
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час	
4 четв	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час	

82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час	
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1 час	
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час	
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час	
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час	
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час	
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>	
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час	
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час	
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час	
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час	
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час	
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час	
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7 часов</b>	
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час	
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час	
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час	
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час	
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час	
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час	
102	Резервный урок	1 час	