



Утверждаю
Директор MAOY COШ №8
п.Висимо-Уткинск


Д.Ю. Ошурков

приказ № 115 от 31.08.2023

**Рабочая программа по
учебному предмету
«Физкультура»
10-11 класс**

Составитель: Дроздов Н.Д.,
учитель физкультуры
МКОУ СОШ №8 п. Висимо-Уткинск

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

Личностные результаты позволят развить:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

**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		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
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 профилактики травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		24	24	48
- Лыжня подготовка		25	25	50
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		12	12	24
- Лёгкая атлетика		22	22	44
Вариативная часть:				
- Элементы единоборств				
-Плавание				
- Кроссовая подготовка		10	7	17
ИТОГО:				207
ВСЕГО:		105	102	207

Планируемые результаты подготовки выпускников.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) шаги 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 физкультурно-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; осуществлять 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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

** КУРСИВОМ ВЫДЕЛЕНА ТЕМЫ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ*

10 класс

№ п/п	Тема урока	Коли чество часов	Дата проведения	
			план	факт
	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. <i>Забег, посвящённый всероссийской акции «Вместе всей семьёй»</i>	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		

11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Лёгкая атлетика	15		
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 <i>Забег, посвящённый всероссийской акции «Вместе всей семьёй»</i>	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		
	Спортивные игры	12 часов		
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	Спортивные игры	12 часов		
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.	1 час		

	Совершенствование			
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		
	Гимнастика	16 часов		
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час		
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	1 час		

	из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов			
	Лыжная подготовка	25 часов		
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	цель			
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).	1 час		

73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час		
	Гимнастика	16 часов		
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	Гимнастика	8 часов		
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, гириями 16 кг.	1 час		

	Совершенствование			
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		
	Лёгкая атлетика	7 часов		
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		
	Кроссовая подготовка	7 часов		
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		