

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ошминская средняя школа»

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура »
разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО
для 10-11 класса на 2022-2023 учебный год
2 час в неделю, всего 68 часов
учитель Шут И.С.

Составлена на основе программы «Физическая культура» М.Просвещение, 2011-2012г

Под руководством В.И. Лях

Преподавание ведётся по учебно- методическому комплекту:

Учебник «Физическая культура» 10-11 класс, (М.Просвещение 2011- 2012г)

Автор: В.И. Лях

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1—4,8	4,4 и	6,1 и	5,95,3	4,8 и
			17	ниже 5,1	5,0—4,7	выше 4,3	ниже 6,1	5,9—5,3	выше 4,8
2	Координаци онные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и	8,0—7,7	7,3 и	9,7 и	9,3—8,7	8,4 и
			17	ниже 8,1	7,9—7,5	выше 7,2	ниже 9,6	9,3—8,7	выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и	195—210	230 и	160 и	170—190	210 и
			17	ниже 190	205—220	выше 240	ниже 160	170—190	выше 210
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16	1300 и	1050—	900 и	1500 и	1300—	1100 и
			17	выше 1300	1200 1050— 1200	ниже 900	выше 1500	1400 1300— 1400	ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	13—15 13—15

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 2-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 профилактика 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		16	16	32
- Лыжня подготовка		15	15	30
- Баскетбол		8	8	16
- Волейбол		8	8	16

- Лёгкая атлетика		15	15	30
Вариативная часть:				
- Элементы единоборств				
-Плавание				
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ИТОГО:				136
ВСЕГО:		68	68	136

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

<p>физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование

10-11 класса

№	Тип урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Оборудование и инвентарь	Домашнее задание
1	чет	Лёгкая атлетика	10		
1	Вводный, новая тема	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
2	Совершенствовани е	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
3	Совершенствовани е	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег

4	Совершенствовани е	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
5	Совершенствовани е	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
6	Совершенствовани е	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
7	Совершенствовани е	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
8	Совершенствовани е	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков
9	Совершенствовани е	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков
10	Совершенствовани е	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости	1 час	Рулетка	Прыжки на скакалке

		к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.			
		Спортивные игры	8 часов		
11	Вводный новая тема	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
12	Совершенствовани е	Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
13	Совершенствовани е	Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
14	Совершенствовани е	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
15	Совершенствовани е	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
16	Совершенствовани е	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
17	Совершенствовани е	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
18	Совершенствовани е	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	

					ОФП
2 четв		Спортивные игры	8 часов		
19	Вводный новая тема	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работа с мячом
20	Совершенствовани е	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работа с мячом
21	Совершенствовани е	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка
22	Совершенствовани е	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка
23	Совершенствовани е	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка

24	Совершенствовани е	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка
25	Совершенствовани е	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук
26	Совершенствовани е	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук
		Гимнастика	6 часо в		
27	Вводный новая тема	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час	маты	Силовая подготовка
28	Совершенствовани е	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час	маты	Силовая подготовка

29	Совершенствовани е	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1 час	маты	Силовая подготовка
30	Вводный новая тема	Строевые упражнения.(д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час	маты, гантели, гири	Упражнения на гибкость
31	Совершенствовани е	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час	маты, гантели, гири	Упражнения на гибкость
32	Совершенствовани е	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час	маты, гантели, гири	Упражнения на гибкость
		Лыжная подготовка	15 часо в		
33	Вводный новая тема	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук

34	Совершенствовани е	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
3	цстр				
35	Совершенствовани е	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
36	Совершенствовани е	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
37	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
38	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
39	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук

40	Совершенствовани е	. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
41	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
42	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
43	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
44	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
45	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
46	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук

47	Совершенствовани е	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
		Гимнастика	5 часо в		
48	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час	Маты, мостик	Упражнения на гибкость
49	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час	Маты, мостик	Акробатические элементы
50	Вводный новая тема	Строевые упражнения. Опорные прыжки-прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатическая подготовка

		см.) Развитие координационных способностей.			
51	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатические элементы
52	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатические элементы
		Гимнастика	5 часо в		
53	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами,	1 час	Ленты, мячи, скакалки, гантели, гири	Силовая подготовка

		прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.			
54	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Элементы 6.04.13художественной гимнастики-комбин11.04.13ация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.	1 час	Ленты, мячи, скакалки, гантели, гири	Силовая подготовка
55	Вводный новая тема	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час	Маты, магнитофон	Силовая подготовка
	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час	Маты, магнитофон	Силовая подготовка
56	Совершенствовани е	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1 час	Маты, магнитофон	Силовая подготовка
		Лёгкая атлетика	5 часо в		
57	Вводный новая тема	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка

58	Совершенствовани е	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
59	Совершенствовани е	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
60	Совершенствовани е	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
61	Совершенствовани е	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
		Кроссовая подготовка	7 часо в		
62	Вводный новая тема	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка
63	Совершенствовани е	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка

		статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.			
64	Совершенствовани е	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка
65	Совершенствование	Итоговая контрольная работа	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка
66	Совершенствовани е	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка
67	Совершенствовани е	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка
68	Совершенствовани е	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка