

Приложение 1.1.19
к основной образовательной программе
среднего общего образования (ФК ГОС)
МБОУ СОШ № 10,
утвержденной приказом
от 16.04.2020 г. № 105

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 класс
(базовый уровень)

1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. <*>

<*> Прописными буквами в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. <*>

<*> Прописными буквами в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

<*> Прописными буквами в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

<*> Прописными буквами в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ. <*>**

<*> Прописными буквами в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	12
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018. Подвижные игры.	1
2	Развитие выносливости. Повторение специальных л/а упражнений.	1
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Низкий старт.	1
4	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
5	Бег в равномерном темпе 20 минут.	1
6	Бег с изменением направления, скорости, темпа и ритма шагов.	1
7	ИОТ-018-2018.Зачет: бег на дистанцию 500 м (девушки), 1000 м (юноши). Основы законодательства Российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
8	Совершенствование техники упражнений в прыжках высоту с разбега.	1
9	Бег с преодолением препятствий. Кросс 15 минут. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
10	Прыжки на точность приземления. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
11	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1
12	ИОТ-018-2018.Зачет: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	24
13	Техника безопасности на уроках баскетбола ИОТ-020-2018.Совершенствование перемещений в стойке, остановок, поворотов.	1
14	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления.	1
15	Ведение мяча пассивным сопротивлением защитника и броском по кольцу..	1
16	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
17	Броски одной рукой без сопротивления и сопротивлением защитника.	1

18	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Дальние броски по кольцу без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
20	Совершенствование штрафного броска. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория)	1
21	Контрольная работа за 1 четверть.	1
22	Совершенствование бросков одной и двумя руками в прыжке.	1
23	Эстафеты с различными бросками по кольцу. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
24	Действия против игрока без мяча (перехват, накрывание)	1
25	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание))	1
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1
27	Нападение быстрым прорывом.	1
28	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
29	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	1
30	Тактика защиты. Защита зоны.	1
31	Персональная опека. Игровые задания.	1
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	1
33	Игровые задания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	1
34	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1
35	Игровые задания.	1
36	Учебная игра.	1
	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики	18
37	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017-2018. Повторение построения и перестроения, поворотов на месте и в движении.	1
38	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
39	ОРУ в парах. Совершенствование техники упражнений в плавании (теория)	1
40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1
41	Силовые упражнения с повышенной амплитудой.	1
42	Контрольная работа за 1 полугодие: подтягивание (юноши), отжимание (девочки). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
43	Сед углом, наклон назад стоя на коленях.	1
44	Мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.	1
45	Стойка на голове руках и лопатках.	1
46	Длинный кувырок. Кувырок через препятствие. Комбинации из освоенных элементов.	1
47	Зачет: зачетная комбинация.	1
48	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1
49	Полоса препятствий использование гимнастического инвентаря.	1
50	Зачет: прыжок в длину с места. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	1

	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
51	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
52	Упражнение на гимнастическом бревне.	1
53	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
54	Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.	21
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-019-2018. Совершенствование попеременных ходов.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Совершенствование одновременных ходов.	1
58	Совершенствование способов подъема и торможения.	1
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1
60	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
61	Прохождение дистанции 3 км.	1
62	Зачет: техника попеременных ходов.	1
63	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1
64	Совершенствование поворотов на месте и в движении.	1
65	Прохождение отрезков по 800 м на время.	1
66	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1
67	Прохождение дистанции 5 км в спокойном темпе..	1
68	Игра "Гонки с выбыванием".	1
69	Игра "Гонки с преследованием".	1
70	Прохождение дистанции 3 км с изменением скорости..	1
71	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
72	Распределение сил на дистанции.	1
73	Контрольная работа за 3 четверть	1
74	Катание с гор.	1
75	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол.	15
76	Техника безопасности на уроках волейбола ИОТ-020-2018. Совершенствование перемещений в стойке.	1
77	Передачи мяча над собой. Совершенствование стоек ,поворотов, остановок.	
78	Передачи мяча в парах на месте.	
79	Передачи мяча в парах через сетку.	1
80	Передачи над собой во встречных колоннах.	1
81	Зачет: передача в парах через сетку.	1
82	Игровое задание 2:2, 3:3. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
83	Варианты подач мяча.	1
84	Прием подачи. Игровые задания.	1
85	Зачет: подача мяча.	1
86	Нападающий удар через сетку, блокирование одиночное и вдвоем.	1
87	Индивидуальные и групповые действия в нападении.	1

88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе).	1
90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Легкая атлетика .	12
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018. Спокойный бег 20 минут.	1
92	Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорениями по 40-60 метров.	1
93	Зачет: бег на дистанцию 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
94	Эстафетный бег. Бег по повороту.	1
95	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
96	Эстафетный бег 4x50 метров. Прыжки в длину. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	1
97	Метание различных предметов из различных положений	1
98	Метание мяча в цель, на дальность обеими руками.	1
99	Бег на длинные дистанции.	1
100	Годовая контрольная работа	1
101	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
102	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).	1

11 класс		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	12
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018.	1
2	Бег в равномерном темпе 20 минут.	1
3	Совершенствование скоростных способностей.	1
4	Совершенствование старта и стартового разгона.	1
5	Бег с ускорениями по 40-60 метров. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
6	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1

7	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.	1
8	ИОТ-018-2018. Входной контроль. Зачет: бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).	1
9	Бег переменном темпе. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
10	Длительный бег.	1
11	ИОТ-018-2018. Зачетный урок :бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
12	Совершенствование метания гранаты. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
13	Бег с преодолением препятствий. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	24
14	Техника безопасности на уроках баскетбола ИОТ-020-2018. Совершенствование перемещений в стойке, остановок, поворотов.	1
15	Совершенствование техники передвижений.	1
16	Совершенствование техники ведения мяча. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег	1
17	Совершенствование ловли и передач без сопротивления.	1
18	Совершенствование ловли передач с сопротивлением защитника.	1
19	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
20	Комбинации из освоенных элементов.	1
21	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	1
22	Совершенствование накрывания мяча и перехват мяча.	1
23	Контрольная работа за 1 четверть.	1
24	Групповые действия в нападении.	1
25	Групповые действия в защите.	1
26	Индивидуальные действия в нападении.	1
27	Индивидуальные действия в защите.	1
28	Игровые задания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1
29	Совершенствование бросков по кольцу.	1
30	Дальние броски по кольцу.	1
31	Штрафной бросок.	1
32	Зачет: броски по кольцу.	1
33	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1
34	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
35	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
36	Учебная игра.	1
37	Игра по правилам.	1
	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная	18

деятельность. Гимнастика с элементами акробатики		
38	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017-2018. Повторение построения и перестроения, поворотов на месте и в движении.	1
39	Совершенствование построений и перестроений. Повороты кругом в движении.	1
40	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
41	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
42	Прыжки через скакалку. Плавание (теоретические знания)	1
43	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1
44	Контрольная работа за 1 полугодие	1
45	Силовые упражнения.	1
46	Упражнение в висах и упорах.	1
47	Зачет: подтягивание (юноши), отжимание (девочки). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО	1
48	Повторение кувырков вперед и назад.	1
49	Седы, стойки, мост, равновесие.	1
50	Составление гимнастической комбинации.	1
51	Зачет: гимнастическая комбинация.	1
52	Упражнения с обручем и скакалкой.	1
53	Упражнения с гантелями и эспандером.	1
54	Полоса препятствий использование гимнастического инвентаря.	1
55	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.	21
56	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-019-2018. Совершенствование попеременных ходов.	1
57	Совершенствование попеременно- двухшажного хода.	1
58	Прохождение дистанции 3 км.	1
59	Совершенствование попеременных ходов.	1
60	Совершенствование одновременных ходов.	1
61	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
62	Преодоление подъемов. Плавание (теоретические знания)	1
63	Совершенствование спусков и подъемов.	1
64	Спуск со склона с поворотом.	1
65	Зачет: техника классических лыжных ходов.	1
66	Совершенствование коньковых ходов.	1
67	Прохождение дистанции 4 км. коньковым ходом	1
68	Зачет: техника конькового хода.	1
69	Преодоление препятствий на дистанции.	1
70	Зачет: спуск, подъем, торможение.	1
71	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1
72	Распределение сил на дистанции.	1
73	Прохождение отрезков по 800 метров на время.	1
74	Техника старта и финиширования.	1

75	Контрольная работа за 3 четверть	1
76	Эстафета на лыжах.	1
	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол.	15
77	Техника безопасности на уроках волейбола ИОТ-020-2018. Совершенствование перемещений в стойке.	1
78	Совершенствование техники перемещений.	
79	Передачи мяча в парах и тройках через сетку.	
80	Передачи мяча стоя спиной к сетке.	1
81	Подача, прием мяча снизу.	1
82	Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейболе)	1
83	Зачет: подача, прием, передача.	1
84	Совершенствование нападающего удара.	1
85	Совершенствование блокирования.	1
86	Индивидуальная тактика нападения.	1
87	Групповая тактика нападения.	1
88	Индивидуальная тактика защиты. Индивидуально-ориентированные здоровьезберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
89	Групповая тактика защиты. Плавание (теоретические знания)	1
90	Игровые задания по волейболу. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
91	Учебная игра в волейбол по правилам	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Легкая атлетика .	13
92	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018.	1
93	Длительный бег 20 минут. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
94	Бег с ускорениями по 60 метров. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория)	1
95	Зачет: дистанция 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
96	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Тактика эстафетного бега.	1
98	Эстафета 4x50 метров. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
99	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
100	Бег на длинные дистанции.	1
101	Зачетный урок. Бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и	1

	обороне" (ГТО)	
102	Прыжки в длину. Эстафеты с мячом. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
103	Годовая контрольная работа	1