

Краснодарский край
Город-курорт Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от «___» _____ 2017 г. протокол №___

Председатель _____ С.А. Пинязева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов по программе: 204

Уровень базовый

Учителя: Узунян Елена Валерьевна

Программа разработана в соответствии и на основе

- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, 2004 г.;
- Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре

Учебники: Физическая культура 10-11 классы, автор В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2014 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) приказа Минобразования РФ от 05.03.2004 N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования», с изменениями и дополнениями (**Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164, Приказ Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643, Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**);

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы среднего (полного) общего образования МОБУ СОШ № 100;

- формирование ключевых компетенций – готовности учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач.

В целях усиления роли командных (игровых) видов спорта в процессе обучения физической культуре и совершенствования её преподавания в образовательных учреждениях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164.

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2016-2017 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны

климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)**

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч , в 11 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))

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.

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.

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)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

- 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.

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;

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
в 10-11 классах**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Классы	
		Примерная или авторская	Рабочая программа	10	11
I.	Базовая часть	174	-	-	-
1.1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	-	16	8	8
1.2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	8	4	4
1.2.1.	Ритмическая гимнастика	-	2	1	1
1.2.2.	Аэробика	-	2	1	1
1.2.3.	Атлетическая гимнастика	-	4	2	2
1.3.	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)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	-	108	54	54
1.3.1.	Гимнастика с элементами акробатики	36	24	12	12
1.3.2.	Легкая атлетика	42	42	21	21
1.3.3.	Спортивные игры	42	42	21	21
1.3.4.	Лыжная подготовка	36	-	-	-
1.4.	Прикладная физическая подготовка	-	42	21	21
1.4.1.	Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирования.	-	24	12	12
1.4.2.	Элементы единоборств	18	18	9	9
1.4.3.	Плавание	-	-	-	-
	Итого разделы 1.1. – 1.4.	-	174	87	87

П.	Вариативная часть	30			
2.1.	Региональный компонент (футбол, волейбол)	18	18	9	9
2.2.	По выбору учителя (баскетбол)	12	12	6	6
	Итого разделы 2.1. – 2.2.		30	15	15
Итого		204	204	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п\п	Содержание учебного предмета, курса	Кол-во часов	
		10 класс	11 класс
1.1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни- 16часов		
	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. 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.	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов.	4	4
1.2.1.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	1
1.2.2.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	1
1.2.3.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2	2

1.3.	<p align="center">Спортивно-оздоровительная деятельность-108 часов.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</p>	54	54
1.3.1.	<p align="center">Гимнастика с элементами акробатики-24 часа.</p>		
	<p>Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах. Техника безопасности по гимнастике. Вис согнувшись, подъем разгибом. Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Комбинация упражнений в висах. Комбинация на перекладине. Брусья. Опорный прыжок через коня. Лазанье по канате. Длинный кувырок. Кувырок назад. Комбинация из акробатических элементов.</p>	12	12
1.3.2.	<p align="center">Легкая атлетика - 42 часа.</p>		
	<p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты. Инструктаж по охране труда. Тестирование. Бег 100 метров. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат. Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность. Броски набивного мяча.</p>	21 час	21час
1.3.3.	<p align="center">Спортивные игры- 42 часа.</p>		
	<p>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх(баскетбол, волейбол, футбол, гандбол). <u>Баскетбол.</u> ТБ по баскетболу. Передачи мяча. Передачи от груди. Ведения мяча. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Передачи мяча. Технические приемы и командно-тактические действия. Техника броска мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам. <u>Волейбол.</u> Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия.</p>	21 час	21час

	<u>Футбол.</u> Инструктаж техники безопасности по футболу. Удары по мячу. Остановки мяча подошвой. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника.		
1.4	Прикладная физическая подготовка – 42 часа.		
1.4.1.	Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирования 24 часов.		
	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Кросс 3000 метров. Преодоление препятствий, эстафеты. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий.	12	12
1.4.2.	Элементы единоборств-18 часов.		
	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.	9	9

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей развивающего цикла
МОБУ СОШ №100
от «___» августа 2017 года
_____ Сумина О.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Кирина Э.В.
«___» августа 2017 года

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10-х классов

1 четверть.

Раздел	Номер урока	Тема урока	Дата проведения		Оборудование	Домашнее задание.
			план	факт		
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1 ЧЕТВЕРТЬ-24часа 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни-1 час.						
Физическая культура и основы ЗОЖ	1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1-2 сентяб я		учебник	Прыжок с места
1.3.2 Легкая атлетика- 11 часов.						
Легкая атлетика	2.	Инструктаж по охране труда. Тест 1.	4-9 сентя бря		Секундомер, журнал Т.Б.	Комплекс ОРУ
Легкая атлетика	3.	Бег 100 метров. Тест 2.			Секундомер.	Прыжок в длину.
Легкая атлетика	4.	Спринтерский бег. Тест 3.			Секундомер.	Бег 30 метров.
Легкая атлетика	5.	Эстафетный бег. Тест 4.	11-15 сентя бря		Секундомер.	Наклон вперед.
Легкая ВФСК «ГТО»	6.	Бег 100 метров на результат- зачет.			Секундомер.	Техника старта.
Легкая атлетика	7.	Техника прыжка в высоту.			Стойки и планка для прыжков.	Прыжки с места.

Легкая атлетика	8.	Техника прыжка в длину с разбега.	18-22 сентя бря		Лопата, измерительная рулетка.	Комплекс ОРУ
Легкая атлетика	9.	Прыжок в длину с разбега на результат- зачет.			Лопата, грабли, измерительная рулетка.	Строевые упражнения
Легкая атлетика	10.	Техника метания гранаты на дальность.			Гранаты 700гр.-3 шт. флажки, рулетка.	Оздоровительный бег до 5 мин.
Легкая ВФСК «ГТО»	11.	Метание гранаты на дальность- зачет.	25-29 сентя бря		Гранаты 700гр.-3 шт. флажки, рулетка.	Оздоровительный бег.
Легкая атлетика	12.	Броски набивного мяча. Полоса препятствий.			Набивные мячи -3 шт.	Прыжки на скакалке.
1.4.1 Кроссовая подготовка- 9 часов.						
Кроссовая подготовка	13.	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			Секундомер, футбольный мяч.	Комплекс ОРУ
Кроссовая ВФСК «ГТО»	14.	Кросс 3000 метров – зачет.	2-6 октяб ря		Секундомер.	Прыжок в длину с места.
Кроссовая подготовка	15.	Преодоление препятствий, эстафеты.			Секундомер.	Бег 30 метров.
Кроссовая подготовка	16.	Кросс до 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах.			Секундомер.	Наклон вперед.
Кроссовая подготовка	17.	Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью.	9-13 октябр я		Секундомер.	Техника старта.
Кроссовая подготовка	18.	Преодоление горизонтальных препятствий - зачет.			Секундомер.	Прыжки с места.
Кроссовая подготовка	19.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			Секундомер.	Комплекс ОРУ

Кроссовая подготовка	20.	Полоса препятствий- зачет.	16-20 октябр я		Секундомер.	Строевые упражнения
Кроссовая подготовка	21.	Чередование бега с ходьбой.			Секундомер.	Оздоровительный бег
2.2 По выбору учителя (баскетбол)- 2 часов.						
Баскетбол.	22.	ТБ по баскетболу. Передачи мяча -зачет.			баскетбольные мячи	Строевые упражнения
Баскетбол	23.	Передачи от груди. Ведения мяча.	23-27 октябр я		Баскетбольные мячи.	жонглирование
1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни-1 час.						
Физическая культура и основы ЗОЖ	24.	Здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	23-27 октябр я		учебник	Прыжки.

2 четверть.-22часа.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни-1 час.						
Физическая культура и основы ЗОЖ	25	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	23-27 октябр я		Журнал инструктажей.	Прыжки на скакалке.
1.4.1 Кроссовая подготовка-3 часов.						
Кроссовая подготовка	26	Техника безопасности по кроссовому бегу.	30 октябр 3 ноября		Секундомер.	Поднимание туловища.
Кроссовая подготовка	27	Кросс до 25 минут. Эстафеты.			Секундомер.	Прыжки на скакалке.
Кроссовая подготовка	28	Преодоление препятствий, бег в парах.			Секундомер.	Прыжки на скакалке.

Легкая атлетика	8.	Техника прыжка в длину с разбега.	18-22 сентя бря		Лопата, измерительная рулетка.	Комплекс ОРУ
Легкая атлетика	9.	Прыжок в длину с разбега на результат- зачет.			Лопата, грабли, измерительная рулетка.	Строевые упражнения
Легкая атлетика	10.	Техника метания гранаты на дальность.			Гранаты 700гр.-3 шт. флажки, рулетка.	Оздоровительный бег до 5 мин.
Легкая ВФСК «ГТО»	11.	Метание гранаты на дальность-зачет.	25-29 сентя бря		Гранаты 700гр.-3 шт. флажки, рулетка.	Оздоровительный бег.
Легкая атлетика	12.	Броски набивного мяча. Полоса препятствий.			Набивные мячи -3 шт.	Прыжки на скакалке.
1.4.1 Кроссовая подготовка- 9 часов.						
Кроссовая подготовка	13.	Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			Секундомер, футбольный мяч.	Комплекс ОРУ
Кроссовая ВФСК «ГТО»	14.	Кросс 3000 метров – зачет.	2-6 октяб ря		Секундомер.	Прыжок в длину с места.
Кроссовая подготовка	15.	Преодоление препятствий, эстафеты.			Секундомер.	Бег 30 метров.
Кроссовая подготовка	16.	Кросс до 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах.			Секундомер.	Наклон вперед.
Кроссовая подготовка	17.	Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью.	9-13 октябр я		Секундомер.	Техника старта.
Кроссовая подготовка	18.	Преодоление горизонтальных препятствий - зачет.			Секундомер.	Прыжки с места.
Кроссовая подготовка	19.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			Секундомер.	Комплекс ОРУ

Кроссовая подготовка	20.	Полоса препятствий- зачет.	16-20 октябрь		Секундомер.	Строевые упражнения
Кроссовая подготовка	21.	Чередование бега с ходьбой.			Секундомер.	Оздоровительный бег