ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: chernopolskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Глазова Наталья Викторовна
Действителен с: с 13.11.2025, 10:04
Действителен до: до 06.02.2027, 10:04
Ключ подписи: 00B950481B1C78CCAC5923B3A4D910D739

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернопольская средняя школа» Белогорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Заместитель директора	Директор
Руководитель МО	по УВР	
_____		
Таки Н. И.	_____	_____
Протокол № 1	Фурсов К. П.	Глазова Н. В.
от «10» августа 2026	«10» августа 2026	Приказ № 212
		от «10» августа 2026

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 10 – 11 классов
2026 - 2027 учебный год

Срок реализации программы – 1 год
(к основной образовательной программе основного общего образования
утверждённой приказом по школе от 18.08.2023 № 156)

Разработчик – Мещеряков Константин Викторович,
учитель физической культуры

с. Чернополье,
2026

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (действующая редакция);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370.

Учебно-методический комплекс:
/ В. И. Лях.– М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 10-11 класс, 2014.

Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Чернопольская СШ» Белогорского района Республики Крым (уровень среднего общего образования) на 2021-2025 годы, утверждённой приказом от 15.06.2021 № 143.

1. Содержание учебного предмета

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природычеловека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно- достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в РоссийскойФедерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентовздоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и

досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевыхзанятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованиемсредств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни,

характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических

нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованиемсредств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую областижизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурс сбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчатьконфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся

ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верногорешения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы

организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических

нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Тематическое планирование

10 класс

№п/п	**Название раздела или темы**	**Количество часов**	**ЭОР**
1	Легкая атлетика	15	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Футбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Волейбол	15	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Баскетбол	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Гимнастика	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Легкая атлетика	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Тестирование	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	итог	68	

11 класс

№п/п	**Название раздела или темы**	**Количество часов**	**ЭОР**
1	Легкая атлетика	13	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Футбол	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Волейбол	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Баскетбол	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Гимнастика	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Легкая атлетика	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Тестирование	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Итог	68	

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 10 класс (2025/2026 учебный год)

10 класс

№ ПП	Тема	Дата		Д/З
		План	Факт	
	Легкая атлетика (16 ч.)			
1	Вводный ин-ж по ТБ № 84 Инструктаж по технике безопасности по Л/А № 86	01.09		
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции старт, выход со старта, стартовый разбег, бег по дистанции. 30-60-100 м.	02.09		Повторить дома тех. низкого старта и выход со старта
3	Совершенствование техники бега по дистанции и финиш 30-60-100 м. бег 3х100, 150. Метров.	07.09		Отжимание от пола.
4	Совершенствование техники прыжка в высоту, техника разбега, отталкивания и перешагивания.	08.09		Бег на месте в течении 10 сек.
5	Совершенствования техники преодоление планки и приземление 5-7 9 м. разбега. Прыжки в длину с места.	09.09		Прыжки на скакалках за 30 сек.
6	Совершенствование преодоление планки в целом. Совершенствование техники прыжка в длину.	14.09		Прыжки в длину с места
7	Метание гранаты с места. 1-3-5 м. разбега. Метание теннисного мяча на дальность и набивного.	15.09		Прыжки на скакалках за 30 сек.
8	Совершенствование техники метания гранаты в цель с 7-9 м. разбега. Техника метание набивного мяча.	16.09		Метание мяча на дальность.
9	Техника толкания ядра со скачка и с разворота на 360 градусов. Метание т/мяча на дальность. Игра футбол.	21.09		Подготовиться к сдаче норматива
10	**К/З Бег на дистанции 100 м. секунды**	22.09		Подготовиться к сдаче норматива
11	**К/З Прыжок в высоту способом перешагивания**	23.09		Подготовиться к

				сдаче норматива
12	**К/З Метание т/мяча на дальность.** **Игра футбол**	28.09		Подготовиться к сдаче норматива
13	**К/З Бег на дистанции 30 м. секунд**	29.09		Подготовиться к сдаче норматива
14	**К/З Бег на дистанции 60 м. секунд**	30.09		Подготовиться к сдаче норматива
15	**К/З Прыжки в длину с места**	05.10		**К/З Прыжки в длину с места**
16	**К/З Подтягивание на высокой перекладине**	06.10		
Футбол (11 ч.)				
17	Беседа по ТБ по футболу №16 Повторение ведение, передачи и остановки мяча. Обучение удара головой по мячу.	07.10		Сымитировать удар головой
18	Удар головой по мячу. Удар по воротам по не подвижному мячу. Внутренней стороной стопы.	12.10		Сымитировать удар по воротам.
19	Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой	13.10		Отжимание в упоре лежа Подгот. к нормативу
20	Совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара.	14.10		Подгот. к нормативу
21	**К/З 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния.** **16,5м после ведения мяча Юноши.**	19.10		
22	Совершенствование остановок мяча различными способами	20.10		Прыжки на скакалках за 30 сек
23	Ведение мяча совершенствование ведения мяча	21.10		Прыжки в длину с

	различными способами			места
24	Отвлекающим действия (финты) совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств	09.11		Выпрыгивания вверх
25	Вбрасывания мяча совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча	10.11		Бег на месте в течении 10 сек.
26	Командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения	11.11		Подготовка к сдаче норматива.
27	**К/35 остановок мяча одним из выученных способом:** **Игра футбол.**	16.11		
Волейбол (21 ч.)				
28	Беседа по технике безопасности по волейболу №16 Совершенствование передвижения в стойках в различных направлениях и различных способах. С имитацией передачи мяча.	17.11		Передвижения в различных стойках.
29	Совершенствование нижней и верхней подачи. Прием передача мяча.	18.11		Отжимание в упоре лежа
30	Совершенствование передач. Прием мяча с подачи в зону 3 с последующей передачи в зоны 2-4.	23.11		Прыжки на скакалках за 30 сек.
31	Подача мяча по зонам. Передача мяча в зону 3-2 с последующим атакующим ударом.	24.11		Прыжок в длину с места
32	Прием передача мяча. Прием мяча с подачи. Учебная игра волейбол. Учебная игра	25.11		Приседание на одной ноге.
33	Совершенствование верхних и нижних подач с зоны подачи (1 зона)	30.11		Подъем туловища из положения лежа
34	Совершенствование техники блокировки виды блокировки мяча.	01.12		Подтягивание на перекладине.
35	Совершенствование техники нанесение атакующего удара из зон 2, 4. Учебная игра	02.12		Прыжки вверх
36	Техника подачи нижняя и верхняя подготовка к сдаче норматива	07.12		Подготовка к нормативу.

37	**К/З 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону**	08.12		
38	Совершенствование прямому атакующему удару. Имитации ударов на подвесном мече.	09.12		Имитация атакующего удара.
39	Обучение прямому атакующему удару со второй передачи. Учебная игра волейбол.	14.12		Отжимание в упоре лежа.
40	Передача мяча в зону 6-3-6 и нападающий удар. Игра волейбол. Учебная игра	15.12		Отработать прыжок вверх.
41	Совершенствование атакующего удара из третей зоны после передачи со 2 зоны. Учебная игра	16.12		Атакующий удар.
42	Закрепление техники атакующего удара из зон 2 и 4 Учебная игра волейбол.	21.12		Прыжки на скакалке за 30 сек.
43	Приемы и передачи мяча в парах через сетку сверху и снизу. Учебная игра	22.12		Подъем туловища лежа на полу
44	Подачи мяча в парах параллельно друг другу прием мяча с подачи. Учебная игра	23.12		Приседание на одной ноге
45	Прием передач мяча у стены, в парах на расстоянии с нанесение атакующего удара на 3 приеме мяча	28.12		Выпрыгивание вверх
46	Тактика индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите	29.12		Имитация подачи мяча
47	Нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	30.12		Подготовка к сдаче норматива
48	**К/З 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4** **(в указанную зону).**	11.01		
	Баскетбол (20 ч.)			
49	Повторный инструктаж. Беседа по ТБ на занятиях по Баскетболу. №16 Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России.	12.01		Имитация броска мяча в прыжке.

50	Совершенствование передвижения в стойках различным способом. Броски после ведения двойной шаг и бросок двумя руками от груди и одной от плеча.	13.01		Прыжки на скакалке за 30 сек количество раз
51	Передвижения в стойке защитника 1х1. Ведение мяча с сопротивлением отбор мяча.	18.01		Подтягивание на высокой переклад.
52	Учебная игра баскетбол. Броски в кольцо.	19.01		Подъем туловища с положения лежа
53	Совершенствование ведение, бросков, передач. Прием мяча бросок в щит ловля и бросок в кольцо.	20.01		Отжимание от пола количество раз
54	Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите	25.01		Приседания на одной ноге.
55	Ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков	26.01		Прыжки на одной ноге в течении 10сек
56	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите	27.01		Прыжки в длину с места.
57	Броски мяча в кольцо на расстоянии 4,5 метра от щита изученным способом от головы.	01.02		Подготовка к сдаче норматива.
58	**К/З 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)**	02.02		
59	Совершенствование бросков со штрафной зоны. Учебная игра баскетбол в защите	03.02		Имитация броска мяча.
60	Ловля передача мяча, ведение двойной шаг и бросок в прыжке. Учебная игра баскетбол в нападении	08.02		Прыжки на скакалке количество раз
61	Совершенствование штрафных бросков количество попаданий Учебная игра баскетбол.	09.02		Прыжки в длину с места метров.
62	Учебная игра действия в защите и в нападение. 2 х 3 и 3 х 2	10.02		Подъем туловища из положения лежа
63	Совершенствование штрафных бросков. Сочетание двойного шага и броска в кольцо.	15.02		Отжимание от пола в упоре лежа

64	Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач	16.02		Приседание на одной ноге
65	Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении.	17.02		Прыжки в длину с места
66	Ведение мяча в тройках при подходе к щиту двойной шаг и атака кольца.	20.02		Прыжки вверх с двух ног
67	Совершенствование техники штрафных бросков мяча с места от головы.	24.02		Подготовка к сдаче норматива
68	**К/З 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий) Учебная игра баскетбол.**	01.03		
69	Беседа по ТБ № 85 на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на шведской стенке.	02.03		Гибкость у стенки.
70	Упражнения для развития гибкости на шведской стенке. Упражнения на месте. Прыжки на скакалке.	03.03		Упражнения на стуле на гибкость
71	Развития гибкости в тазобедренном суставе у шведской стенки растяжка на полу.	10.03		Растяжка дома
72	Растяжка сидя на лавочке, стоя наклон туловищ в перед, растяжка на шпагат.	15.03		Подготовка к сдаче норматива.
73	**К/З Гибкость наклон туловища из положения сидя.** **Двустороння игра баскетбол.**	16.03		
74	Упражнения для развития сил рук, ног, туловища. На месте и у перекладины.	17.03		Отжимание в упоре лежа.
75	Силовые упражнения в упоре лежа. Силовые упражнения на брусьях	22.03		Подтягивание в упоре вис
76	Силовые упражнения в упоре лежа. Силовые упражнения на брусьях	23.03		Прыжки на скакалке количество раз
77	Отжимание от пола, силовые упражнения на полу подтягивание прыжки на скакалках	24.03		Подготовка к сдаче норматива.
78	**К/З Сила сгибание разгибание рук в поре лежа.**	05.04		

	Игра баскетбол.			
79	Беседа по Т/Б на занятиях по Л/А №86 Повторение техники Н/старта выход со старта стартовый разбег.	06.04		Повторить технику Н/ старта
80	Совершенствование техники Н/старта. Совершенствование техники бега по дистанции.	07.04		Техника бега по дистанции.
81	Совершенствование техники финиширование отработка мельчайших ошибок пересечение финишной линии.	12.04		Подготовка к нормативу.
82	**К/З Бег на дистанции 100 м. секунды**	13.04		
83	Выполнение толкание ядра со скачка с разворотом на 360 градусов	14.04		Приседание на одной ноге.
84	Метание малого мяча на дальность 150 гр. Метание гранаты на дальность	19.04		Отжимание от пола количество раз
85	Техника метания гранаты на дальность подготовка к сдаче норматива.	20.04		Подготовка к нормативу.
86	**К/З Метание гранаты на дальность М 700гр. Д 500гр.**	21.04		
87	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.04		Прыжки на скалке количество раз
88	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.04		Отжимание от пола количество раз
89	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.04		Приседание на одной ноге
90	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	27.04		Бег на месте за 10 сек. Количество шагов
91	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по	27.04		Подготовка к

	лёгкой атлетике			сдаче норматива.
92	**К/З Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.**	28.04		
93	**Бег на дистанции 30 м. секунд**	04.05		Подготовиться
94	**Бег на дистанции 60 м. секунд**	05.05		Подготовиться
95	**Подтягивание на высокой перекладине**	11.05		Подготовиться
96	**Прыжок в длину с места.**	12.05		Подготовиться
97	**Метание т/мяча на дальность (м.)**	18.05		Подготовиться
98	Повторение. Совершенствования техники преодоление планки и приземление 5-7 9 м. разбега. Прыжки в длину с места.	19.05		
99	Повторение. Повторение техники Н/старта выход со старта стартовый разбег.	24.05		
100	Повторение. Совершенствование техники бега по дистанции.	25.05		
101	Повторение. Метание малого мяча на дальность 150 гр.	26.05		
102	Повторение. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.05		

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 11 класс (2025/2026 учебный год)

11 класс

№ ПП	Тема	Дата		Д/З
		План	Факт	
Легкая атлетика (16 ч.)				
1	Вводный ин-ж по ТБ № 84 Инструктаж по технике безопасности по Л/А № 86.	01.09		
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции старт, выход со старта, стартовый разбег, бег по дистанции. 30-60-100 м.	02.09		Повторить дома тех. низкого старта и выход со старта
3	Совершенствование техники бега по дистанции и финиш 30-60-100 м. бег 3х100, 150. Метров	07.09		Отжимание от пола.
4	Совершенствование техники прыжка в высоту, техника разбега, отталкивания и перешагивания.	08.09		Бег на месте в течении 10 сек.
5	Совершенствования техники преодоление планки и приземление 5-7 9 м. разбега. Прыжки в длину с места.	09.09		Прыжки на скакалках за 30 сек.
6	Совершенствование преодоление планки в целом. Совершенствование техники прыжка в длину.	14.09		Прыжки в длину с места
7	Метание гранаты с места. 1-3-5 м. разбега. Метание теннисного мяча на дальность и набивного.	15.09		Прыжки на скакалках за 30 сек.
8	Совершенствование техники метания гранаты в цель с 7-9 м. разбега. Техника метание набивного мяча.	16.09		Метание мяча на дальность.
9	Техника толкания ядра со скачка и с разворота на 360 градусов. Метание т/мяча на дальность. Игра футбол.	21.09		Подготовиться к сдаче норматива

10	**К/З Бег на дистанции 100 м. секунды**	22.09		Подготовиться к сдаче норматива
11	**К/З Прыжок в высоту способом перешагивания**	23.09		Подготовиться к сдаче норматива
12	**К/З Метание т/мяча на дальность.** **Игра футбол**	28.09		Подготовиться к сдаче норматива
13	**К/З Бег на дистанции 30 м. секунд**	29.09		Подготовиться к сдаче норматива
14	**К/З Бег на дистанции 60 м. секунд**	30.09		Подготовиться к сдаче норматива
15	**К/З Прыжки в длину с места**	05.10		Подготовиться к сдаче норматива
16	**К/З Подтягивание на высокой перекладине**	06.10		
	Футбол (8 ч.)			
17	Беседа по ТБ по футболу №16 Повторение ведение, передачи и остановки мяча.	07.10		Сымитировать удар головой
18	Удар головой по мячу. Удар по воротам по не подвижному мячу. Внутренней стороной стопы.	12.10		Сымитировать удар по воротам.
19	Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой	13.10		Подгот. к нормативу
20	**К/З 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния.** **16,5м после ведения мяча Юноши.**	14.10		
21	Совершенствование остановок мяча различными способами	19.10		Прыжки на скакалках за 30 сек.
22	Командные действия в нападении и в защите:	20.10		

	организация быстрого и постепенного нападения			
23	Командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения	21.10		Подгот. к нормативу
24	**К/35 остановок мяча одним из выученных способом:** **Игра футбол.**	09.11		
	Волейбол (21 ч.)			
25	Беседа по технике безопасности по волейболу № 16 Совершенствование передвижения в стойках в различных направлениях и различных способах. С имитацией передачи мяча.	10.11		Передвижения в различных стойках.
26	Совершенствование нижней и верхней подачи. Прием передача мяча.	11.11		Отжимание в упоре лежа
27	Совершенствование передач. Прием мяча с подачи в зону 3 с последующей передачи в зоны 2-4.	16.11		Прыжки на скакалках за 30 сек.
28	Подача мяча по зонам. Передача мяча в зону 3-2 с последующим атакующим ударом.	17.11		Прыжок в длину с места
29	Прием передача мяча. Прием мяча с подачи. Учебная игра волейбол. Учебная игра	18.11		Приседание на одной ноге.
30	Совершенствование верхних и нижних подач с зоны подачи (1 зона)	23.11		Подъем туловища из положения лежа
31	Совершенствование техники блокировки виды блокировки мяча.	24.11		Подтягивание на перекладине.
32	Совершенствование техники нанесение атакующего удара из зон 2, 4. Учебная игра	25.11		Прыжок вверх
33	Техника подачи нижняя и верхняя.	30.11		Подготовка к нормативу.

34	**К/З 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону**	01.12		
35	Совершенствование прямому атакующему удару. Имитации ударов на подвесном мяче.	02.12		Имитация атакующего удара.
36	Обучение прямому атакующему удару со второй передачи. Учебная игра волейбол.	07.12		Отжимание в упоре лежа.
37	Передача мяча в зону 6-3-6 и нападающий удар. Игра волейбол. Учебная игра	08.12		Отработать прыжок вверх.
38	Совершенствование атакующего удара из третей зоны после передачи со 2 зоны. Учебная игра	09.12		Атакующий удар.
39	Закрепление техники атакующего удара из зон 2 и 4 Учебная игра волейбол.	14.12		Прыжки на скакалке за 30 сек.
40	Приемы и передачи мяча в парах через сетку сверху и снизу. Учебная игра	15.12		Подъем туловища лежа на полу
41	Подачи мяча в парах параллельно друг другу прием мяча с подачи. Учебная игра	16.12		Приседание на одной ноге
42	Прием передач мяча у стены, в парах на расстоянии с нанесение атакующего удара на 3 приеме мяча	21.12		Выпрыгивание вверх
43	Тактика индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите	22.12		Имитация подачи мяча
44	Нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	23.12		Подготовка к сдаче норматива
45	**К/З 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4** **(в указанную зону).**	28.12		
	баскетбол			
46	Вводный инструктаж. Беседа по ТБ на занятиях по Баскетболу. №16 Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в	29.12		Имитация броска

	современной России.			мяча в прыжке.
47	Совершенствование передвижения в стойках различным способом. Броски после ведения двойной шаг и бросок двумя руками от груди и одной от плеча.	30.12		Прыжки на скакалке за 30 сек количество раз
48	Передвижения в стойке защитника 1х1. Ведение мяча с сопротивлением отбор мяча.	11.01		Подтягивание на высокой перекладине
49	Повторный инструктаж по ТБ.Учебная игра баскетбол. Броски в кольцо.	12.01		Подъем туловища с положения лежа
50	Совершенствование ведение, бросков, передач. Прием мяча бросок в щит ловля и бросок в кольцо.	13.01		Отжимание от пола количество раз
51	Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите	18.01		Приседания на одной ноге.
52	Ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков	19.01		Прыжки на одной ноге в течении 10сек
53	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите	20.01		Прыжки в длину с места.
54	Броски мяча в кольцо на расстоянии 4,5 метра от щита изученным способом от головы.	25.01		Подготовка к сдаче норматива.
55	**К/З 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)**	26.01		
56	Совершенствование бросков со штрафной зоны. Учебная игра баскетбол в защите	27.01		Имитация броска мяча.
57	Ловля передача мяча, ведение двойной шаг и бросок в прыжке. Учебная игра баскетбол в нападении	01.02		Прыжки на скакалке количество раз
58	Совершенствование штрафных бросков количество попаданий Учебная игра баскетбол.	02.02		Прыжки в длину с места метров.
59	Совершенствование штрафных бросков количество	03.02		

	попаданий Учебная игра баскетбол.			
60	Учебная игра действия в защите и в нападение. 2 х 3 и 3 х 2	08.02		Подъем туловища из положения лежа
61	Совершенствование штрафных бросков. Сочетание двойного шага и броска в кольцо.	09.02		Отжимание от пола в упоре лежа
62	Совершенствование штрафных бросков. Сочетание двойного шага и броска в кольцо.	10.02		
63	Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач	15.02		Приседание на одной ноге
64	Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении.	16.02		Прыжки в длину с места
65	Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении.	17.02		
66	Ведение мяча в тройках при подходе к щиту двойной шаг и атака кольца.	20.02		Прыжки вверх с двух ног
67	Совершенствование техники штрафных бросков мяча с места от головы.	24.02		Подготовка к сдаче норматива
68	**К/З 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий) Учебная игра баскетбол.**	01.03		
	Гимнастика (10 ч.)			
69	Беседа по ТБ № 85 на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на шведской стенке.	02.03		Гибкость у стенки.
70	Упражнения для развития гибкости на шведской стенке. Упражнения на месте. Прыжки на скакалке.	03.03		Упражнения на стуле на гибкость
71	Развития гибкости в тазобедренном суставе у шведской	10.03		Растяжка дома

	стенки растяжка на полу.			
72	Растяжка сидя на лавочке, стоя наклон туловищ в перед, растяжка на шпагат.	15.03		Подготовка к сдаче норматива.
73	**К/З Гибкость наклон туловища из положения сидя.** **Двустороння игра баскетбол.**	16.03		
74	Упражнения для развития сил рук, ног, туловища. На месте и у перекладины.	17.03		Отжимание в упоре лежа.
75	Упражнения для развития сил рук, ног, туловища. На месте и у перекладины.	22.03		Подтягивание в упоре вис
76	Силовые упражнения в упоре лежа. Силовые упражнения на брусьях	23.03		Прыжки на скакалке количество раз
77	Отжимание от пола, силовые упражнения на полу подтягивание прыжки на скакалках	24.03		Подготовка к сдаче норматива.
78	**К/З Сила сгибание разгибание рук в поре лежа.** **Игра баскетбол.**	05.04		
Легкая атлетика (8 ч.)				
79	Беседа по Т/Б на занятиях по Л/А№86 Повторение техники Н/старта выход со старта стартовый разбег.	06.04		Повторить технику Н/ старта
80	Совершенствование техники Н/старта. Совершенствование техники бега по дистанции.	07.04		Техника бега по дистанции.
81	Совершенствование техники финиширование отработка мельчайших ошибок пересечение финишной линии.	12.04		Подготовка к нормативу.
82	**К/З Бег на дистанции 100 м. секунды**	13.04		
83	Выполнение толкание ядра со скачка с разворотом на	14.04		Приседание на

	360 градусов			одной ноге.
84	Метание малого мяча на дальность 150 гр. Метание гранаты на дальность	19.04		Отжимание от пола количество раз
85	Техника метания гранаты на дальность подготовка к сдаче норматива.	20.04		Подготовка к нормативу.
86	**К/З Метание гранаты на дальность М 700гр. Д 500гр.**	21.04		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				
87	Беседа по Т/Б. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.04		Прыжки на скалке количество раз
88	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.04		Отжимание от пола количество раз
89	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	26.04		Приседание на одной ноге
90	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	27.04		Бег на месте за 10 сек. Количество шагов
91	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике	27.04		Подготовка к сдаче норматива.
92	**К/З Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.**	28.04		
Тестирование (5 ч.) повторение (5 ч.)				
93	**Бег на дистанции 30 м. секунд**	04.05		Подготовиться

94	**Бег на дистанции 60 м. секунд**	05.05		Подготовиться
95	**Подтягивание на высокой перекладине**	11.05		Подготовиться
96	**Прыжок в длину с места.**	12.05		Подготовиться
97	**Метание т/мяча на дальность (м.)**	18.05		Подготовиться
98	Повторение. Совершенствования техники бега на короткие дистанции старт, выход со старта, стартовый разбег, бег по дистанции. 30-60-100 м.	19.05		
99	Повторение. Совершенствование техники бега по дистанции и финиш 30-60-100 м. бег 3х100, 150. Метров	24.05		
100	Повторение. Совершенствования техники преодоление планки и приземление 5-7 9 м. разбега.	25.05		
101	Повторение. Совершенствование преодоление планки в целом. Совершенствование техники прыжка в длину.	26.05		
102	Повторение. Совершенствование техники метания гранаты в цель с 7-9 м. разбега. Техника метание набивного мяча.	26.05		