

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей физической культуры
Руководитель _____ Яценко Н.С.
Протокол № _____ от _____ 20____ г

Утверждаю:
Директор МБОУ КСОШ №1
_____ Шкопкин О.В.
Приказ № _____ от _____ 20____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017/ 2018 учебный год

Учитель: Леонович А.С.

Предмет: физическая культура

Класс: 10-11

ШМО

Курагино 2017

1. Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2010).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. Общая характеристика учебного года по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

3.Место учебного года в учебном плане.

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом от 11 июня 2015 года №011398. Рабочая программа рассчитана на 105 часовна год обучения (3 часа в неделю).

4.Содержание курса физической культуры

Знания о физической культуре

- Оздоровительные системы физического воспитания
- Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

• Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)

- Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)
- Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
- Упражнения в системе спортивной подготовки:

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика;

-лыжные гонки;

-спортивные игры (баскетбол-волейбол);

-упражнения общеразвивающей направленности;

-кроссовая подготовка;

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура для 10-х классов.**

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до<90градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10Х10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 11-х классов.

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10X10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования, а также может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет

Выпускник научится:совершенствовать функциональные возможности организма, укрепление индивидуального здоровья.основам базовых видов двигательных действий:скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости.

Выпускник получит возможность научиться содействию гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и

условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам

5.Содержание учебного предмета.

№	Виды программного материала	характеристика деятельности обучающихся	Количество часов(уроков)
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.</p> <p>Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.</p> <p>Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)и аэробика(девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания(белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).</p> <p>Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>	В течении уроков
Прикладно ориентированная физическая подготовка			

2	Лёгкая атлетика	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>	24
3	Гимнастика с основами акробатики	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.</p> <p>Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.</p>	18
4	Спортивные игры (баскетбол)	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.</p>	40
5	Лыжная подготовка	<p>Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.</p> <p>Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать</p>	23

		передвижение на лыжах в организации активного отдыха	
6	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу</p>	В прочесе уроков

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений.

Материально-техническое обеспечение:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Конусы
- Обруч пластиковый детский (алюминиевый)
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- Рулетка измерительная
- Лыжи (с креплениями и палками)
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Волейбольная сетка универсальная
- Сетка волейбольная
- Аптечка
- Мяч малый (теннисный)
- Комплекты форм (баскетбольная, Волейбольная)
- Гранаты для метания (500г, 700г)

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле для мини-футбола
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная
4. Городок гимнастический

Спортивный зал (кабинеты)

1. Спортивный зал (игровой)
2. Кабинет ЛФК (бревно гимнастическое, гимнастические перекладины, беговая дорожка, степ-тренажёр)
3. Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

6. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Способы двигательной деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками и в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятия, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах разными способами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

№	10 кл.	11 кл.	Тема урока	Кол-во часов
1	02.09	01.09	Высокий старт (20-40м).стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1
2	05.09	02.09	Высокий старт (20-40м) Подтягивание (м), отжимание (д). (КТ),	1
3	06.09	06.09	Высокий старт (20-40м). Бег 30 м. (КТ)	1
4	09.09	08.09	Высокий старт (20-40м). Финиширование. прыжок в длину с места (КТ)	1
5	12.09	09.09	Бег 60 м.	1
6	13.09	13.09	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча. Челночный бег3х10м. (КТ)	1
7	16.09	15.09	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча. Бег 1000м. (КТ)	1
8	19.09	16.09	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча.	1
9	20.09	20.09	Прыжок в длину на результат.	1
10	23.09	22.09	Бег 1500м. Спортивная игра «лапта».	1
11	26.09	23.06	Бег 1500м. Спортивная игра «лапта».	1
12	27.09	27.09	Инструктаж по техники безопасности. Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1
13	30.09	29.09	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1
14	03.10	30.09	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком.	1
15	04.10	04.10	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди - учет. Остановка прыжком.	1
16	07.10	06.10	Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой.	1
17	10.10	07.10	Остановка прыжком - учет. Бросок мяча одной рукой.	1
18	11.10	11.10	Бросок одной рукой. Повороты без мяча и с мячом.	1
19	14.10	13.10	Бросок одной рукой – учет. Поворот без мяча и с мячом.	1
20	17.10	14.10	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.	1
21	18.10	18.10	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.	1
22	21.10	20.10	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками – учет.	1
23	24.10	21.10	Остановка двумя шагами.	1
24	25.10	25.10	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	1
25	28.10	27.10	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	1
26	31.10	28.10	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	1
27	01.11	01.11	Остановка двумя шагами - учет.	1
28	08.11	08.11	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29	11.11	10.11	Штрафной бросок.	1
30	14.11	11.11	Штрафной бросок. Игровые задания 2:1.	1
31	15.11	15.11	Штрафной бросок. Игровые задания 3:1.	1
32	18.11	17.11	Штрафной бросок - учет. Игровые задания 3:2.	1
33	21.11	18.11	Игровые задания 3:3.	1
34	22.11	22.11	Передача мяча сверху двумя руками.	1

35	25.11	24.11	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
36	28.11	25.11	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
37	29.11	29.11	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
38	02.12	01.12	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
39	05.12	02.12	Передача мяча сверху двумя руками - учет. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
40	06.12	06.12	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
41	09.12	08.12	Нижняя прямая подача - учет. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
42	12.12	09.12	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
43	13.12	13.12	Прием мяча снизу двумя руками после подачи – учет.	1
44	16.12	15.12	Наподдающий удар.	1
45	19.12	16.12	Наподдающий удар.	1
46	20.12	20.12	Наподдающий удар.	1
47	23.12	22.12	Наподдающий удар.	1
48	26.12	23.12	Наподдающий удар – учет.	1
49	27.12	27.12	Комбинация из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1
50	30.12	29.12	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.	1
51	09.01	30.12	Учебная игра.	1
52	10.01	10.01	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
53	13.01	12.01	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
54	16.01	13.01	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
55	17.01	17.01	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
56	20.01	19.01	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
57	23.01	20.01	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1
58	24.01	24.01	Прохождение дистанции 4 км.	1
59	27.01	26.01	Прохождение дистанции 4 км.	1
60	30.01	27.01	Прохождение дистанции 4 км.	1
61	31.01	31.01	Подъем в гору скользящим шагом.	1
62	03.02	02.02	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
63	06.02	03.02	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	07.02	07.02	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
65	10.02	09.02	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
66	13.02	10.02	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
67	14.02	14.02	Подъем в гору скользящим шагом - учет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
68	17.02	16.02	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы - учет.	1
69	20.02	17.02	Прохождение дистанции 4 км.	1
70	21.02	21.02	Прохождение дистанции 4 км.	1
71	24.02	24.02	Прохождение дистанции 4 км.	1

72	27.02	28.02	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	1
73	28.02	02.03	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	1
74	03.03	03.03	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	1
75	06.03	07.03	Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
76	07.03	10.03	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
77	10.03	14.03	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
78	13.03	16.03	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
79	14.03	17.03	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
80	17.03	21.03	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) – учет.	1
81	20.03	23.03	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
82	21.03	24.03	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
83	24.03	04.04	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
84	03.04	06.04	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
85	04.04	07.04	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
86	07.04	11.04	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – учет.	1
87	10.04	13.04	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
88	11.04	14.04	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
89	14.04	18.04	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
90	17.04	20.04	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
91	18.04	21.04	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
92	21.04	25.04	Лазание по канату – учет.	1
93	24.04	27.04	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
94	25.04	28.04	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1
95	28.04	04.05	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1
96	05.05	05.05	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1
97	08.05	11.05	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1
98	12.05	12.05	Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). Метание мяча.	1
99	15.05	16.05	Прыжок в длину с места (КТ). Метание мяча.	1

100	16.05	18.05	Челночный бег 3x10 м (КТ).	1
101	19.05	19.05	Бег 60 м – учет.	1
102	22.05	23.05	Бег 1000 м (КТ).	1
103	23.05	25.05	Бег 1000 м (КТ).- учет	1
104	29.05	26.05	Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ).	1
105	30.05	26.05	Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). Подведение итогов года.	1