

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.22

Утверждаю
Директор школы:
Логачева Т.Н. _____
Приказ от 31.08.22 №22

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
физическая культура
10 класс
2022-2023 учебный год**

**Составитель: Андреева Л.А.
учитель физической культуры**

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа в 10 классе рассчитана на 102 ч по 3 часа в неделю по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (Лях В.И. Москва «Просвещение» 2018г.).

Планируемые результаты освоения физической культуры.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
<p>Знание о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастике, технически правильно принимать положение стартовых команд.</p>
<p>История физической культуры. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических</p>	<p>-история развития физической культуры, запомнить имена выдающихся олимпийских спортсменов, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>

<p>качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
<p>Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>-выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, технически правильно выполнять движение на лыжах, правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах с различных положений, передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками, переступание и перестроения, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
<p>Физкультурная деятельность. Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Умение составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток).</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение показателей физического развития.</p>	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств</p>

<p>Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Уметь составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически</p>

<p>строевых команд.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Висы и упоры; подъемы и перевороты; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа и стоя, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, спады и подъемы,</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла и коня.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастическому бревну. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
---	--

Форма организации учебной деятельности урок.

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	25 ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1ч		
2	История развития физической культуры. Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон.	1ч		
3	Тестирование - бег 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1ч		
4	Бег по дистанции (70-80м). Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование.	1ч		
5	Бег на результат (60.м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1ч		
6	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1ч		
7	Тестирование – подтягивание. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1ч		
8	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Отталкивание.	1ч		
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	1ч		
10	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1ч		
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч		
12	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1ч		
13	Тестирование - бег 30м . Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
14	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1ч		

	Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».			
15	Тестирование – наклон вперед, стоя. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1ч		
16	Бег 60 м –зачет. Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1ч		
17	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1ч		
18	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1ч		
19	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	1ч		
20	Прыжок в высоту. Фаза полета. Приземление. Прыжок на результат.	1ч		
21	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1ч		
22	Силовая подготовка. Сдача норматива поднимание туловища- 30 сек -зачет.	1ч		
23	Контроль двигательных качеств. Челночный бег 3/10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1ч		
24	Тестирование. Лазанье по канату. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1ч		
25	Специальные беговые упражнения. Тестирование. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – прыжок в длину с места.	1ч		
	Баскетбол	10 ч		
26	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	1ч		
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Позиционное нападение со сменой места.	1ч		
28	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1ч		
29	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1ч		

30	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств	1ч		
31	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Нападение через заслон.	1ч		
32	Комбинации из основных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра баскетбол.	1ч		
33	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1ч		
34	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях.	1ч		
35	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).	1ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	15ч		
36	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1ч		
37	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1ч		
38	ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1ч		
39	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		

40	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
41	Опорный прыжок. Изучение техники прыжок боком с поворотом на 90°(д.). Техника прыжка ноги врозь (м.). Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
42	Лазанье по канату и гимнастической стенке. Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
43	Висы и упоры. Разновысокие брусья. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату бм -12с (м). Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1ч		
45	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1ч		
46	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1ч		
47	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1ч		
49	Техника выполнения акробатической комбинации Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1ч		

	Лыжная подготовка	18 ч		
50	Техника безопасности Лыжная подготовка. Характеристика вида спорта .Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	1ч		
51	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	1ч		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1ч		
53	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км	1ч		
54	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4 км на результат. Техника изученных ходов. Смены ходов в зависимости от рельефа.	1ч		
55	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов.	1ч		
56	Переходы в классическом стиле. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км.	1ч		
57	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Переход с одновременных ходов на попеременные.	1ч		
58	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1ч		
59	Техника спуска и подъема в гору. Прохождение дистанции 3 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1ч		
60	Техника торможения и поворота	1ч		

	«плугом». Преодоление контруклона.			
61	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Техника конькового хода.	1ч		
62	Прохождение дистанции 4 км. Подъемы средней протяженности.	1ч		
63	Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	1ч		
64	Совершенствование техники конькового хода по дистанции.	1ч		
65	Совершенствование. Техника конькового хода при подъеме в гору. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки.	1ч		
66	Техника спусков и подъемов на склонах. Оценка техники конькового хода.	1ч		
67	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1ч		
	Волейбол	15ч		
68	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1ч		
69	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	1ч		
70	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1ч		
71	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1ч		
72	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1ч		
73	Игра. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя	1ч		

	прямая подача, прием мяча от сетки.			
74	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1ч		
75	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1ч		
76	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1ч		
77	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину.	1ч		
78	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1ч		
79	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1ч		
80	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1ч		
81	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1ч		
82	Тактика игры. Соревнования по волейболу.	1ч		
	Легкая атлетика	23 ч		
83	История развития Легкой атлетики.	1ч		

	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.			
84	ТБ. Техника спринтерского бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег	1ч		
85	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров.	1ч		
86	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег.	1ч		
87	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища -зачет. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег.	1ч		
88	Бег на результат-зачет (60м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1ч		
89	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1ч		
90	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
91	Оценка метания мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на	1ч		

	дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.			
92	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег.	1ч		
93	Низкий старт. Физическая культура и олимпийское движение. Прыжок в длину с места –зачет. Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	1ч		
94	Низкий старт. История зарождения современных Олимпийских игр. Наклон туловища –зачет. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	1ч		
95	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1ч		
96	Бег 100 метров с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1ч		
97	Прыжки в длину с разбега –зачет. Метание гранаты 500-700г на дальность.	1ч		
98	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование – подтягивание.	1ч		
99	Челночный бег 3/10м. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1ч		
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 метров.	1ч		
101	Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа. Спринтерский бег.	1ч		
102	Кросс с учетом времени 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.			