


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Сарсинская средняя общеобразовательная школа»




УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УР


«28» 08 2020 г

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО


«28» 08 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(полное наименование учебного предмета, курса)

10
(класс)

среднее общее образование

(в соответствии с ФГОС СОО)

Составитель: Пашиев Анатолий Дмитриевич

с. Сарсы Вторые 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
Рабочая программа по физической культуре
10 класс. (3ч. в неделю, 105ч - 10 класс,)

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10 класс разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- с рекомендациями Примерной рабочей программы учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Цели и задачи реализации основной образовательной программы среднего общего образования

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

– становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;

– достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**:

– формирование российской гражданской идентичности обучающихся;

– сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

– обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;

– обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

– обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;

– установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
- развитие государственно-общественного управления в образовании;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание предмета «Физическая культура».

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематическое планирование физическая культура
10 класс**

№урока	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть: 8 недель 24ч	
	Легкая атлетика	11ч
	Спринтерский бег (5ч)	5ч
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1
3	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
4	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
5	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подготовка к соревновательной деятельности.	1

	Прыжок в длину	3ч.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Метание мяча и гранаты	3ч.
9	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Кроссовая подготовка	10ч.
12	Беседа: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	1
13	Беседа: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	1
14	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	1
15	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	1
16	Бег (17 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
17	Бег (17 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1

	Развитие выносливости	
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
20	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
21	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	1
	Спортивные игры. Волейбол	3ч
22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
23	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	2 четверть: 8 учебных недель 24ч	
	Гимнастика	21ч.
	Висы и упоры	11ч
25	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1
26	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	1
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	1
28		1
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	1

30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	1
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	1
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	1
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	1
34	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
35	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	
	Акробатические упражнения, опорный прыжок	10ч
36	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1
37	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1
38	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1
39	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1
40	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	1
41	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств	1
42	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i>	1

	и толчком одной ногой.Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств	
43	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой.Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств	1
44	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинация из разученных элементов. 1Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
45	Первая медицинская помощь при обморожении (урок1) 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Повторить и принять зачёт по технике одновременного одношажного хода (урок 3) и зачёт по технике одновременного двушажного хода	1
	Лыжная подготовка	20ч.
46	Первая медицинская помощь при обморожении (урок1) 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Повторить и принять зачёт по технике одновременного одношажного хода (урок 3) и зачёт по технике одновременного двушажного хода (урок4). 4.На уроках 1	1
47	Первая медицинская помощь при обморожении (урок1) 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Повторить и принять зачёт по технике одновременного одношажного хода (урок 3) и зачёт по технике одновременного двушажного хода (урок4). 4.На уроках 1	1
48	Первая медицинская помощь при обморожении (урок1) 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Повторить и принять зачёт по технике одновременного одношажного хода (урок 3) и зачёт по технике одновременного двушажного хода (урок4). 4.На уроках 1-3 прохождение дистанции со средней скоростью	1
	3 четверть 10 учебных недель 30 ч.	
49	Соревнования на дистанции 2км	1
50	На учебном круге совершенствовать технику передвижения на лыжах и переходов с одного хода на другой.	
51	Зачёты по технике попеременного хода (урок 5) по технике перехода с одновременного двухшажного хода на	1

	попеременный двухшажный ход.	
52	Провести учёт умений в спусках и подъёмах с торможениями и поворотами.	1
53	Учёт умений в спусках и подъёмах с торможениями и поворотами.	1
54	Совершенствовать технику ходов, пройти дистанцию до 3, 5км по средне пересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
55	Совершенствовать технику ходов , пройти дистанцию до 3, 5км по средне пересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
56	Совершенствовать технику ходов, пройти дистанцию до 3, 5км по средне пересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
57	Совершенствовать технику ходов, пройти дистанцию до 3, 5км по средне пересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
58	Совершенствовать спуски с торможением – учёт умений. 2. На уроках 57, 58-прохождение дистанции 6км-мальчики, 4км-девочки с переменной скоростью. На уроке 60 –61соревнования на дистанции 5км-мал., 2км-дев.	1
59	Совершенствовать спуски с торможением – учёт умений. 2. На уроках 57, 58-прохождение дистанции 6км-мальчики, 4км-девочки с переменной скоростью. На уроке 60 –61соревнования на дистанции 5км-мал., 2км-дев.	1
60	Совершенствовать спуски с торможением – учёт умений. 2. На уроках 57, 58-прохождение дистанции 6км-мальчики, 4км-девочки с переменной скоростью. На уроке 60 –61соревнования на дистанции 5км-мал., 2км-дев.	1
61	Совершенствовать спуски с торможением – учёт умений. 2. На уроках 57, 58-прохождение дистанции 6км-мальчики, 4км-девочки с переменной скоростью. На уроке 60 –61соревнования на дистанции 5км-мал., 2км-дев.	1
62	Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке62,63. Прохождение дистанции 5км мальчики 2км –девочки	1
63	Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке62,63. Прохождение дистанции 5км мальчики 2км –девочки	1

64	Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке 62,63. Прохождение дистанции 5км мальчики 2км –девочки	1
65	Провести контрольные соревнования на уроке 65. Сообщить о том, что следующее занятие в зале.	
	Спортивные игры	11ч.
	Волейбол 6ч.	
66	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
67	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	Футбол мини-футбол	2ч.
71	Технические приемы и командно-технические действия в футболе. Правила игры в футбол.	
72	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, мини-футболе.	
73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	
	Баскетбол	3ч.
75	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в	1

	движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	1
77	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	1
78	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1ч) Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	1
4 четверть 9 учебных недель 27ч.		
Плавание		2ч.
79	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	1
80	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, на груди, боком с грузом в руке, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	1
Спортивно-оздоровительный туризм		4ч.
81	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе	1
82	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе	1
83	Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе	1
84	Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе	1
Кроссовая подготовка		8ч.
85	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1

	Развитие выносливости	
86	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	1
87	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие выносливости	1
88	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие выносливости	1
89	Бег (17 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
90	Бег (17 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
91	Бег (18 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1
92	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	1
	Легкая атлетика	10ч.
	Спортивный бег, прыжок в высоту.	4ч.
93	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1

	Метание мяча и гранаты	Зч.
97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
98	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
99	Оздоровительные системы физического воспитания. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Прыжок в высоту	Зч.
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
102	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
103	Оздоровительные системы физического воспитания. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
104	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
105	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	