

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города  
Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
10 класс  
(ФГОС СОО)  
на 2020-2021 учебный год**

*(среднее общее образование)*

**Составители:**

Коноплева Надежда Ивановна,  
Савельев Дмитрий Николаевич,  
Прокопенко Анатолий Александрович,  
учителя физической культуры

Бузулук, 2020

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни( в процессе урока)**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

##### **Ритмическая гимнастика.**

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

##### **Аэробика.**

Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

##### **Атлетическая гимнастика.**

Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

##### **Индивидуально –ориентированные здоровьесберегающие технологии.**

Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Оздоровительная ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Подготовка к соревновательной деятельности.**

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и

гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

В беге на короткие, средние и длинные дистанции.

В прыжках в длину и высоту с разбега.

В передвижениях на лыжах.

В плавании.

В совершенствовании технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

### **Прикладная физическая подготовка**

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Форма промежуточной аттестации:** 10 класс – обязательный зачет

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа;

индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижениях на лыжах;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

### **Содержания учебного предмета**

#### **Физическая культура и основы здорового образа жизни( в процессе урока)**

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению

работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

##### **Ритмическая гимнастика.**

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

##### **Аэробика.**

Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

##### **Атлетическая гимнастика.**

Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

#### **Индивидуально –ориентированные здоровьесберегающие технологии.**

Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Оздоровительная ходьба и бег.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Подготовка к соревновательной деятельности.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

В беге на короткие, средние и длинные дистанции.

В прыжках в длину и высоту с разбега.

В передвижениях на лыжах.

В совершенствовании технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

##### **Прикладная физическая подготовка**

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Форма промежуточной аттестации:** – 10класссдача регионального зачета

**Календарно – тематическое планирование – 10 класс**

№	Содержание (раздел, тема)	Кол –во ч.	Д/З	Дата	
				По плану	Факти чески
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Оздоровительная ходьба и бег.	1	Беговые упражнения.		
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренный Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Беговые упражнения.		
3	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
4	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	1	Беговые упражнения.		
5	Прыжки в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	Прыжковые упражнения.		
6	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива - 300 м..	1	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения.		
7	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	Силовые упражнения.		
9	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1	Силовые упражнения.		
10	Оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники метания в цель на дальность.	1	Беговые упражнения.		
11	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1	Силовые упражнения.		
12	Бег на средние и длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Беговые упражнения.		

13	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения.		
14	Полосы препятствий. Бег на средние и длинные дистанции.	1	Беговые упражнения.		
15	Бег на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	Беговые упражнения.		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>				
16	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники передвижений.	1	Прыжки на скакалке.		
17	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	Прыжки на скакалке.		
18	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча.	1	Упражнения с мячом.		
19	Баскетбол. Оценка техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Упражнения с мячом.		
20	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	Упражнения с мячом.		
21	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
22	Баскетбол. Оценка техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
23	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке.		
24	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	Прыжки на скакалке.		
25	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
26	Баскетбол. Учебная игра. Сдача контрольного норматива –подтягивание.	1	Прыжки на скакалке.		
27	Баскетбол. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
	<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики -21 час.</b>				
28	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Страховка. Совершенствование строевых упражнений. Освоение длинному кувырку через препятствие(ю),сед углом, стойка на лопатках; стоя на коленях, наклон назад(д).	1	Упражнения на гибкость.		
29	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической	1	Упражнения на гибкость.		

	деятельностью. Освоение техники стойка на руках с помощью (ю), комбинация из освоенных элементов.				
30	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	Упражнения на гибкость.		
31	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические и гимнастические комбинации. Оценка комбинации из освоенных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д).Страховка.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д).	1	Силовые упражнения.		
35	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д).	1	Силовые упражнения.		
36	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъем в упор силой (ю), толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь (д).Страховка.	1	Силовые упражнения.		
37	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение вис согнувшись – вис прогнувшись (ю), толчком двух ног вис углом (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	Силовые упражнения.		
38	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъему переворотом (ю),сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	Силовые упражнения.		
39	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях	1	Силовые упражнения.		
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (ю). Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с	1	Силовые упражнения.		



	разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом (д).				
41	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц.	1	Силовые упражнения.		
42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия (ю)ритмическая гимнастика- композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).Оценка комплекса.	1	Силовые упражнения.		
43	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Упражнения на гибкость.		
44	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Упражнения на гибкость.		
45	Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	Упражнения на гибкость.		
46	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	Упражнения на гибкость.		
47	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	Упражнения на гибкость.		
48	Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений	1	Упражнения на гибкость.		
	<b>Лыжная подготовка.</b>				
49	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход).	1	Многоскок и.		
50	Передвижения на лыжах. Освоение техники перехода прокатом.	1	Силовые упражнения.		
51	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход прокатом).	1	ч/б		
52	Передвижения на лыжах Освоение техники перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Упражнения на гибкость.		
53	Передвижения на лыжах .Освоение преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км.	1	Прохождение до 5 км.		
54	Передвижения на лыжах	1	Прохожден		

	.Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5 км.		ие до 5 км.		
55	Передвижения на лыжах. Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5 км.	1	Прохожен ие до 5 км.		
56	Передвижения на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону). Прохождение до 5 км.	1	Прохожен ие до 5 км.		
57	Передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км.	1	Прохожен ие до 5 км.		
58	Передвижения на лыжах. Обучение техники преодоления препятствий (перелазанием, пролезанием, подползанием). Прохождение дистанции до 5 км	1	Прохожен ие до 5 км.		
59	Передвижения на лыжах .Освоение техники преодоления подъемов. Совершенствование техники преодоления препятствий.	1	Прохожен ие до 5 км.		
60	Передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Прохожен ие до 5 км.		
61	Передвижения на лыжах .Оценка освоения преодоления подъемов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Прохожен ие до 5 км.		
62	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5(д)доб км(ю).	1	Прохожен ие до 5 км.		
63	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5(д)доб км(ю).	1	Прохожен ие до 5 км.		
64	Передвижения на лыжах .Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Прохожен ие до 5 км.		
65	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты	1	Прохожен ие до 5 км.		
66	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км(д) до 6км (ю). Биатлон.	1	Прохожен ие до 5 км.		
	<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>				
67	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.	1	Упражнения с мячом.		
69	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	Упражнения с мячом.		
70	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	1	Упражнения с мячом.		
71	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
72	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	Упражнения с мячом.		
73	Волейбол. Совершенствование технических	1	Прыжки на		

	приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в нападении).		скакалке.		
74	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно - тактические действия в нападении).	1	Прыжки на скакалке.		
75	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в защите).	1	Прыжки на скакалке.		
76	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно - тактические действия в защите).	1	Прыжки на скакалке.		
77	Волейбол. Учебная игра.	1	Прыжковые упражнения		
78	Волейбол. Игры по правилам.	1	Многоскок и.		
79	Волейбол. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
80	Волейбол. Учебная игра с заданием.	1	Прыжки на скакалке.		
81	Игра в волейбол.	1	Прыжки на скакалке.		
82	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	Упражнения с мячом.		
83	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	Упражнения с мячом.		
84	Баскетбол. Совершенствование тактики игры.	1	Упражнения с мячом.		
85	Баскетбол. Учебная игра.	1	Прыжки на скакалке.		
86	Баскетбол. Учебная игра с заданием.	1	Прыжки на скакалке.		
87	Игра в баскетбол.	1	Прыжки на скакалке.		
	<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
88	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжки в длину с места.		
89	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1	Прыжки в длину с места.		
90	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1	Прыжки в длину с места.		
91	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. 200 м.	1	Бег с ускорением.		
92	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением.		
93	Бег на короткие дистанции. Сдача	1	Бег с		

	контрольного норматива -100м.		ускорение м.		
94	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	Многоскок и.		
95	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега.	1	Беговые упражнения.		
96	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1	Беговые упражнения.		
97	Бег на короткие дистанции .Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1	Силовые упражнения		
98	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.	1	Беговые упражнения.		
99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Беговые упражнения.		
100	Бег на длинные дистанции. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1	Беговые упражнения.		
101	Бег на средние, длинные дистанции. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1	Беговые упражнения.		
102	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	Беговые упражнения.		