

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 46
ИМЕНИ ГВАРДИИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.А.ГЛАЗКОВА
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного
методического
объединения

Протокол № ____ от
« ____ » ____ 20 ____ г.

Руководитель
методического
объединения

« ____ » ____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО

с методическим советом

Протокол № ____ от

« ____ » ____ 20 ____ г.

Руководитель
методического совета

« ____ » ____ 20 ____
г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 46

_____/Литвинова С.А.

« ____ » ____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
10-11 КЛАСС**

Составитель:

Стерликова С.В., учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе основного общего образования составлена на основе ООП НОО МОУ СШ №46, примерной рабочей программы по физической культуре предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы-, М : Просвещение, 2021

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Класс/ количество часов	10 класс	11 класс	Итого
В неделю	3	3	
За год	102	102	204

Учебно-методический комплект:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

Учебники: предметная линия учебников В.И. Ляха 10 - 11 классы, М: Просвещение, 2014 г.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- 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:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтбординг, дартс и др.).

3. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 - 11 класс.

Номер п/п	Тема (раздел)	Количество часов (по авторской программе)	Количество часов (скорректированное)	Контроль
1	Базовая часть	90	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	20	25	
1.2.1	Баскетбол	-	9	
1.2.2	Волейбол	-	16	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	14	
1.4	Легкая атлетика	20	28	
1.5	Кроссовая подготовка	17	20	
1.6	Элементы единоборств	8	-	
2	Вариативная часть	15	24	
2.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6	В процессе урока	
2.2	Баскетбол	9	24	
	Итого:	105	102	

Календарно-тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Примечание (планируемые виды деятельности)	Дата (план)	Дата (факт)
1	Легкая атлетика	Основы знаний .Инструктаж по охране труда. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1			
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
4	Спринтерский бег	Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1			
5	Спринтерский бег	Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1			
6	Спринтерский бег	Финальное усилие. Эстафеты.	1			
7	Спринтерский бег	Финальное усилие. Эстафеты.	1			
8	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	1			
9	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	1	Прием контрольных нормативов.		
10	Спринтерский бег	Развитие скоростной выносливости.	1	Прием контрольных нормативов.		
11	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
12	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			

13	Метание	Метание мяча на дальность.	1			
14	Метание	Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1			
15	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	1			
16	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	1			
17	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости.	1	Прием контрольных нормативов.		
18	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости.	1	Прием контрольных нормативов.		
19	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий.	1			
20	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий.	1			
21	Кроссовая подготовка	Переменный бег.	1			
22	Кроссовая подготовка	Переменный бег.	1			
23	Кроссовая подготовка	Гладкий бег.	1			
24	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка.	1			
25	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий	1			

		оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).				
26	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1			
27	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1			
28	Баскетбол	Ловля и передача мяча. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			
29	Баскетбол	Ловля и передача мяча. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			

30	Баскетбол	Ведение мяча.	1			
31	Баскетбол	Ведение мяча.	1			
32	Баскетбол	Бросок мяча.	1			
33	Баскетбол	Бросок мяча.	1			
34	Баскетбол	Тактика свободного нападения.	1			
35	Баскетбол	Тактика свободного нападения.	1	Учебная игра.		
36	Баскетбол	Позиционное нападение.	1			
37	Баскетбол	Позиционное нападение.	1			
38	Баскетбол	Позиционное нападение.	1			
39	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	1			
40	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	1			
41	Баскетбол	Взаимодействие двух игроков.	1			
42	Баскетбол	Взаимодействие двух игроков.	1			
43	Баскетбол	Игровые задания.	1			
44	Баскетбол	Игровые задания.	1			
45	Баскетбол	Игровые задания.	1			
46	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
47	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
48	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Учебная игра		

49	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
50	Волейбол	Прием и передача мяча. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих.	1			
51	Волейбол	Прием и передача мяча. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих.	1			
52	Волейбол	Прием и передача мяча. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих.	1			
53	Волейбол	Нижняя подача мяча. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1			
54	Волейбол	Нижняя подача мяча. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1			
55	Волейбол	Нижняя подача мяча. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1			
56	Волейбол	Нападающий удар (н/у.).	1			
57	Волейбол	Нападающий удар (н/у.).	1			
58	Волейбол	Нападающий удар (н/у.).	1	Учебная игра.		
59	Волейбол	Развитие координационных способностей.	1			
60	Волейбол	Развитие координационных способностей.	1			
61	Волейбол	Развитие координационных способностей.	1	Учебная игра.		
62	Волейбол	Тактика игры.	1			

63	Волейбол	Тактика игры.	1			
64	Волейбол	Тактика игры.	1	Учебная игра.		
65	Гимнастика	СУ. Основы знаний. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.	1			
66	Гимнастика	Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1			
67	Гимнастика	Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1			
68	Гимнастика	Развитие гибкости. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	1			
69	Гимнастика	Развитие гибкости. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	1			
70	Гимнастика	Упражнения в висе и упорах.	1			
71	Гимнастика	Упражнения в висе и упорах.	1	Прием контрольных нормативов.		
72	Гимнастика	Упражнения в висе и упорах.	1	Прием контрольных нормативов.		
73	Гимнастика	Развитие силовых способностей	1			

74	Гимнастика	Развитие силовых способностей	1			
75	Гимнастика	Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	1			
76	Гимнастика	Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	1			
77	Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
78	Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
79	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий.	1			
80	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий.	1			
81	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1			
82	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1			

83	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Переменный бег.	1			
84	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Переменный бег.	1			
85	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка.	1			
86	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка.	1			
87	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости.	1	Прием контрольных нормативов.		
88	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Гладкий бег. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).	1			
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
90	Легкая атлетика. Спринтерс	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			

	кий бег.					
91	Легкая атлетика. Спринтарский бег.	Высокий старт.	1			
92	Легкая атлетика. Спринтарский бег.	Финальное усилие. Эстафеты.	1			
93	Легкая атлетика. Спринтарский бег.	Финальное усилие. Эстафеты.	1			
94	Легкая атлетика. Спринтарский бег.	Развитие скоростных способностей.	1			
95	Легкая атлетика. Спринтарский бег.	Развитие скоростной выносливости. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1		Учебная игра.	

96	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
97	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
98	Метание	Метание мяча на дальность.	1			
99	Метание	Метание мяча на дальность.	1			
100	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
101	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	1			
102	Прыжки	Повторение пройденного.	1			