

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
С. НОВОЛИТОВСК
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО
Школьное МО учителей
Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.
Руководитель МО
Яровая О.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Курепа Н.В.
« » _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Керимова Д.Г.
Приказ № 142 от «31» 08 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету физическая культура

Для 10 класса

Количество часов за год 68

Количество часов в неделю 2

Программа составлена Золотаревым Дмитрием Ильичем

с.Новолитовск
2022 г.

1.Пояснительная записка.

При разработке рабочей программы использованы:

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413(с последующими изменениями и дополнениями);
- авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха. М, «Просвещение», 2018 год;
- УМК (учебно-методический комплекс). В.И. Лях. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2019 год.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 10 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты:

Личностными результатами изучения предмета на уровне основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО и Программой воспитания школы «Познавай, выбирай, твори, действуй!» являются:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

3.Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика,). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Физическое совершенствование Легкая атлетика (14 ч).

Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели. Освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, совершенствование техники ранее разученных упражнений. Стартовый разгон. Финиширование.

Кроссовая подготовка (12 ч).

Кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями.

Баскетбол(16 ч)

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Волейбол(14ч)

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика (12 ч)

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов, различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

4.Тематическое планирование

Основные направления воспитательной деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ урока	Дата проведения	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика (8ч)			
1		Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2		Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	1
3		Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические	1

		основы бега.	
4		Инструктаж по ТБ. Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5		Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
6		Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7		Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	1
8		Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Кроссовая подготовка(6ч)			
9		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.	1
10		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
11		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 16 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
12		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
13		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
14		Инструктаж по ТБ. Контрольный урок. Сдача комплекса ГТО. Спортивные игры.	1
Гимнастика(12ч)			
15		Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.	1
16		Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	1
17		Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	1

18		Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	1
19		Инструктаж по ТБ. Подтягивание на перекладине. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
20		Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.	1
21		Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.	1
22		Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1
23		Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1
24		Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
25		Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
26		Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предмета. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол (14ч)			
27		Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	1

		координационных способностей.	
28		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
29		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
30		Инструктаж по ТБ. Комбинация 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
31		Инструктаж по ТБ. Комбинация 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
32		Инструктаж по ТБ. Комбинация 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
33		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
34		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
35		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
36		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	1

		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
37		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
38		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
39		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
40		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Баскетбол (16ч)			
41		Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств.	1
42		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств.	1
43		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие	1

		скоростных качеств.	
44		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств.	1
45		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.	1
46		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в Инструктаж по ТБ. движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.	1
47		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.	1
48		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.	1
49		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3X2).Развитие скоростных качеств.	1
50-52		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств.	3
53-55		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
56		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	1

		способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.	
Кроссовая подготовка (6ч)			
57		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (15-22 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
58		Равномерный бег (16-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
59		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (16-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
60		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (16-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
61		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (17-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
62		Инструктаж по ТБ. Контрольный урок. Сдача комплекса ГТО.	1
Легкая атлетика(6ч)			
63		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
65		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
66		Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1

67		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
68		Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Подвести итог за IV четверть и за год.	1