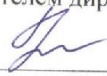


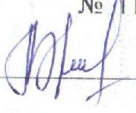
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»
«Хохоловская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР


Н. И. Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД


Н. Ю. Вахрушева

по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-11
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 102

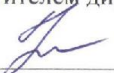
Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления 2019.

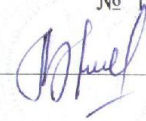
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»
«Хохоловская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР


Н. И. Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД


Н. Ю. Вахрушева



по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-10
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 102

Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления 2019.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основы физической культуры и спорта

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, массажа и самомассажа, банные процедуры.

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

Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием).

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

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

Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

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

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости).

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

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

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. ГТО.	1
7	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	1
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ГТО.	1
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1
10	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
11	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
12	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ГТО.	1
13	Волейбол. Верхняя передача мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. <i>Олимпийское движение в России.</i>	1
14	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.	1
15	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.	1

16	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.	1
17	Нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	1
18	Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	1
19	Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.	1
20	Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.	1
21	Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости.	1
22	Верхняя подача мяча с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.	1
23	Перемещения в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1
24	Прием и передачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра.	1
25	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. ГТО.	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1
28	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.	1
32	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.	1

33	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
34	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
35	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
37	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
38	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
39	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ГТО. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
40	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
41	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1
42	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
43	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
44	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. <i>Коррекция осанки и телосложения.</i>	1
45	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
46	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1
47	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1

48	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
50	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
51	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1
52	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1
53	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
54	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
55	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
56	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». <i>Оценка эффективности занятий.</i>	1
57	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
58	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
59	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1
60	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. ГТО.	1
61	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1
62	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1
63	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
64	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1

	Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	
65	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	1
66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	1
67	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1
68	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1
69	Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
70	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
71	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
72	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1
73	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
74	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
75	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1
76	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
77	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1
78	Футбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в футбол.	1
79	Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1
80	Остановка мяча на месте – передача с места. Остановка мяча – ведение – удар по воротам.	1
81	Остановка мяча на месте – передача с места. Остановка мяча – ведение – удар по воротам.	1
82	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Остановка и передача мяча. Сочетание приемов: остановка мяча на месте-передача. Остановка мяча – ведение – удар по воротам. Учебная игра.	1

83	Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Остановка мяча на месте – удар с места. Остановка мяча – ведение – удар по воротам.	1
84	ОРУ в движении. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выбивание мяча.	1
85	ОРУ в движении. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выбивание мяча.	1
86	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – передача – удар в движении. Нападение быстрым прорывом.	1
87	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: остановка мяча на месте – передача – удар в движении.	1
88	Лёгкая атлетика. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
89	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. ГТО.	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
92	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
93	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	1
94	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ГТО. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
95	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
96	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	1
97	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1
98	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1

99	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс. ГТО.	1
100	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	1
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1
102	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.	1