

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 174  
Центрального района Санкт-Петербурга.  
Протокол от «28» августа 2020 г. №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 174  
Центрального района Санкт-Петербурга  
О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2020 г  
приказом от «01» сентября 2020 г. №69

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

**Среднее общее образование**

(уровень образования)

**для 10 класса**

**на 2020-2021 учебный год**

**Разработчик:**

Раздьяконов Сергей Юрьевич,  
учитель физической культуры.

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (юноши) для 10 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2020-2021 учебный год, Учебным планом среднего общего образования (ФГОС) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год для 10 классов, Календарным учебным графиком Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2020-2021 учебный год, Программой развития Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2020-2025 гг. ««Повышение качества образования в рамках решения региональных и федеральных проектов Национального проекта «Образование», на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

### Место учебного предмета в учебном плане

Изучение физической культуры в 10-11 классах осуществляется в рамках базового курса и рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год (204 часа за два года обучения).

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная программа своим предметным содержанием ориентируется 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 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 ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В познавательной деятельности:

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## **Основное содержание**

(102 часа)

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

*Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.* Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. *Наблюдения за индивидуальным, физической и умственной работоспособностью.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжи.* Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы: передвижение лыжными ходами, повороты на месте, в движении, при спусках, подъемы и торможение, спуски в низкой и основной стойке, преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Спортивные игры.* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, стритболе, волейболе, футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства.* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: представление о правилах и технике соревновательных упражнений: русская лапта.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

### **Резерв (10 часов).**

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса**

***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 оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### **уметь:**

- как разработать индивидуальный комплекс оздоровительной физической культуры, какие комплексы упражнений гимнастики существуют;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для формирования здорового образа жизни.

#### **Использование технологии организации современного урока и предметно-средовых секторов на занятиях**

№ урока	Тема урока	Используемые средства	примечание
13	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под г Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	«сингапурская технология»	Не более 4 исследовательских групп
21	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	«сторителлинг»-технология	Музыкальное оформление историй.
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	«Зеленый холл» Скульптура Венеры	Позиционная проекция.

#### **Корректировка программы**

Количество часов в соответствии с календарным учебным графиком: \_\_\_\_\_

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Контроль
	план	факт		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</b>				
1.			Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Технике безопасности.	работа на уроке
2.			Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег.	работа на уроке
3.			Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон, Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	работа на уроке
4.			Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон, Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	работа на уроке
5.			Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег.	
<b>Прыжок в длину (3 ч)</b>				
6.			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	работа на уроке
7.			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	работа на уроке
8.			Прыжок в длину на результат.	работа на уроке
<b>Мет мяча и гранаты (3 ч)</b>				
9.			Мет мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	работа на уроке
10.			Мет гранаты из различных положений. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	работа на уроке
11.			Мет гранаты на дальность. Общеразвивающие упражнения.	работа на уроке
<b>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (10ч)</b>				

12.			Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под г Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
13.			Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под г Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
14.			Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
15.			Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
16.			Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
17.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
18.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
19.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
20.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
21.			Бег (3000 м) на результат.	работа на уроке
Гимнастика. Висы и упоры (11ч)				
22.			Повороты в движение. Общеразвивающие упражнения на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Инструктаж по Технике безопасности	работа на уроке
23.			Повороты в движение. Общеразвивающие упражнения на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	работа на уроке
24.			Повороты в движение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивания на перекладине.	работа на уроке
25.			Повороты в движение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
26.			Повороты в движение. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	работа на уроке

27.			Повороты в движение. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	работа на уроке
28.			Повороты в движение. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	работа на уроке
29.			Повороты в движение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движение. Общеразвивающие упражнения в движение.	работа на уроке
30.			Повороты в движение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движение. Общеразвивающие упражнения в движение.	работа на уроке
31.			Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. <i>Общеразвивающие упражнения на месте.</i>	работа на уроке
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)				
32.			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
33.			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
34.			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
35.			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки   на руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
36.			<i>Длинный кувырок через препятствие в 90 см.</i> Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i>	работа на уроке
37.			Комбинация гимнастическая <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Опорный прыжок через коня.	работа на уроке
38.			Комбинация гимнастическая <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Опорный прыжок через коня.	работа на уроке
39.			Комбинация гимнастическая <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Опорный прыжок через коня.	работа на уроке
40.			Комбинация гимнастическая <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Опорный прыжок через коня.	работа на уроке
41.			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	работа на уроке
Спортивные игры. Волейбол (21ч)				



42.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Инструктаж по Техника безопасности .	работа на уроке
43.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	работа на уроке
44.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Уч. игра.	работа на уроке
45.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар. Уч. игра.	работа на уроке
46.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар. Учебная игра.	работа на уроке
47.			Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Уч. игра.	работа на уроке
48.			Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	работа на уроке
49.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	работа на уроке
50.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар через сетку. Учебная игра.	работа на уроке
51.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	работа на уроке
52.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий. удар через сетку. Уч. игра.	работа на уроке
53.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Уч. игра.	работа на уроке
54.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Уч. игра.	работа на уроке
55.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар через сетку.	работа на уроке
56.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Уч. игра.	работа на уроке

57.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар через сетку.	работа на уроке
58.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар через сетку. Уч. игра.	работа на уроке
59.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий. удар через сетку. Уч. игра.	работа на уроке
60.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование Верхняя прямая подача, прием подачи. Уч. игра.	работа на уроке
61.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование Верхняя прямая подача, прием подачи. Уч. игра.	работа на уроке
62.			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	работа на уроке
Баскетбол (6 ч)				
63.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по Технике безопасности.	работа на уроке
64.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	работа на уроке
65.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2).	работа на уроке
66.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча.	работа на уроке
67.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движение Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	работа на уроке
68.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	работа на уроке
Кроссовая подготовка (13 ч)				
69.			Равномерный бег (20 мин) Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	работа на уроке

70.			Равномерный бег (20 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	работа на уроке
71.			Равномерный бег (22 мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол.	работа на уроке
72.			Равномерный бег (22 мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
73.			Равномерный бег (23 мин) Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
74.			Равномерный бег (23 мин) Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол".	работа на уроке
75.			Равномерный бег (23 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
76.			Равномерный бег (23 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
77.			Равномерный бег (23 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол.	работа на уроке
78.			Равномерный бег (23 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол.	работа на уроке
79.			Равномерный бег (23 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
80.			Равномерный бег (23 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол.	работа на уроке
81.			Бег на результат (3000м). Игра в футбол.	работа на уроке
<b>Спортивные игры (2 ч)</b>				
82.			Совершенствование передв и ост игрока. Передача мяча разл способами в движение с сопротивлением.	работа на уроке
83.			Совершенствование передвижений и остановок игрока.	работа на уроке
<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)</b>				
84.			Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	работа на уроке
85.			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиш. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	работа на уроке

86.			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиш. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	работа на уроке
87.			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиш. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	работа на уроке
Мет мяча и гранаты (3ч)				
88.			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Биохимическая основа метания.	работа на уроке
89.			Метание гранаты из различных положений. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике.	работа на уроке
90.			Мет гранаты на дальность. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	работа на уроке
Прыжок в высоту (3 ч)				
91.			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	работа на уроке
92.			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	работа на уроке
93.			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	работа на уроке
Бег по пересеченной местности.				
94.			Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
95.			Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
96.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол)	работа на уроке
97.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
98.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	работа на уроке
99.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	работа на уроке
100			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	работа на уроке

101			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). <i>Развитие выносливости.</i>	работа на уроке
102			Футбол. Индивидуальные задания.	работа на уроке