



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47»
(МБУ «Школа № 47»)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета № 1
МБУ «Школа № 47»
30.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №206-ОД от 02.09.2019г.
Директор МБУ «Школа № 47»
И.В.Прокопченко



Рабочая программа «Физическая культура. 10 класс»

Составитель: Ростовщикова Е.П.

Тольятти, 2019 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях физической культуры направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:
 - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
 - формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и 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;
 - В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.
- **Регулятивные УУД**
 - Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- **Обучающийся сможет:**
 - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- **Познавательные УУД**
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- **Коммуникативные УУД**
- 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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. 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 движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Акробатические упражнения и комбинации: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения: низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м., бег на результат 100 м; низкий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Виды лыжного спорта.

Освоение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Что вам надо знать Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Олимпиады-странички истории.	1	Используют знания о своих возрастно - половых и индивидуальных особенностях при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности, подбирают упражнения для коррекции фигуры, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой Раскрывают причины возникновения травм, объясняют чем знаменателен советский период олимпийского движения в России
2	Лёгкая атлетика 12ч Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Низкий старт.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно,

3	Низкий старт. Бег с ускорением (70-80 м). Название разучиваемых упражнений. и основы правильной техники их выполнения.	1	<p>выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качества.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p>	
4	Тест-30 метров. Правила соревнований в беге.	1		
5	Бег на результат (100 м). Представление о темпе и объеме легкоатлетических упражнений.	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3x10 м.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча 150г. на дальность.	1		
9	Метание мяча в коридор 10 м. и на заданное расстояние.	1		
10	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1		
11	Бег юноши- 1000м, девушки – 500м на результат	1		
12	Бег с гандикапом, командами	1		
13	Бег юноши-2000метров, девушки-1500м.	1		
14	Баскетбол 20ч Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры.	1		<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
15	Терминология игры. Перемещения в стойке.	1		
16	Остановка двумя шагами и прыжком. Взаимодействие в защите и нападении.	2		
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
18	Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения.	2		
19	Броски по кольцу после ведения. Перехват мяча.	2		
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	2		
21	Правила и организация избранной игры.	2		
22	Позиционное нападение с изменение позиций и личная защита	1		
23	Нападение быстрым прорывом,	2		
24	Учебная игра	2		
25	Учебная игра 5x5.	2		
26	Гимнастика 18ч Т/безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координации.	1	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное</p>	
27	Акробатика: стойка на руках (мальчики), равновесие на одной, выпад ,кувырок вперед	1		

	(девочки)		выполнение упражнений.	
28	Акробатика: длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега (мальчики), «мост» из положения стоя – встать (девочки). Подтягивание – зачет.	1	Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
29	Акробатическое соединение из 5 элементов. Лазание по канату.	2		
30	Упражнение с набивными мячами 3-5 кг. мальчики, с обручами—девочки.	1	Используют изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.	
31	Страховка и помощь во время занятий. Акробатическое соединение. Развитие гибкости - тест.	2		
32	Упражнение на перекладине (мальчики): подъем переворотом в упор махом и силой, вис прогнувшись на н/ж (девочки) Лазание по канату.	1		
33	Переход в упор на н/ж (девочки). Выход силой (мальчики). Лазание по канату (зачет).	1		
34	Переход в упор на н/ж (девочки). Лазание по канату (зачет). История возникновения Олимпийских игр.	1		
35	Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) - юноши, прыжок боком (высота 110 см.) - девушки. Упражнение на перекладине	2		
36	Опорный прыжок. Упражнение на перекладине	1		
37	Опорный прыжок. Силовая подготовка	1		
38	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок.	1		
39	Опорный прыжок зачет.	1		
40	Гимнастическая полоса препятствий. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	1		
41	Лыжная подготовка 18ч Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Попеременный четырехшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с попеременных ходов на одновременные.
42	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1		
43	Переход с хода на ход.	2		
44	Одновременный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	2		
45	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2		
46	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2		
47	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Применение	2		

	лыжных мазей.		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Применение лыжных мазей.
48	Коньковый ход. Преодоление дистанции до 5 км.	2	Коньковый ход. Преодоление дистанции до 5 км.
49	Преодоление контруклона. Виды лыжного спорта	2	Преодоление контруклона. Виды лыжного спорта
50	Прохождение дистанции 2км – девушки, 3км -юноши	1	Прохождение дистанции 2км – девушки, 3км -юноши
51	Лыжные эстафеты с преодолением препятствий	1	Лыжные эстафеты с преодолением препятствий
52	Волейбол 20ч Т/безопасности на уроках по волейболу. Терминология в волейболе. Техника движений	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику. Моделируют тактику освоенных элементов.
53	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача	2	
54	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача.	2	
	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача-зачет.	2	
55	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи.	2	
56	Прием мяча отраженного сеткой. Прием подачи	2	
57	Прием подачи - зачет Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2	
58	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения.	2	
59	Прямой нападающий удар (техника) - зачет. Двухсторонняя игра с заданием.	2	
60	Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с заданием.	2	
61	Учебная игра	1	
62	Лёгкая атлетика 14ч Повторный инструктаж т/б по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Переход планки.	2	Применять упражнения для развития
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Приземление.	2	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.
65	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Тест-30 метров	1	Применять упражнения для развития
66	Скоростной бег до 70 м. Бросок набивного мяча.	2	

67	Бег 100 метров - на результат. Тест- прыжок в длину с места.	1	физических качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
68	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1	
69	Прыжок в длину с разбега - на результат. Метание мяча на дальность.	1	
70	Метание на дальность и в цель	1	
71	Метание мяча - на результат.	1	
72	Бег 1500м. - девушки 2000м. – юноши	1	
73	Кроссовая подготовка юноши – 3км., девушки – 2км.	2	
	Итого	102	