

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Высокое**

Рассмотрено на
педагогическом совете
учителей МБОУСОШ
с. Высокое
Протокол № _____ от
«_____» августа 2023 г.

Согласовано
Зам. директора по
УВР _____
Кудрявцева И.Н.

Утверждаю
Директор МБОУСОШ
с. Высокое _____
Половинкина Н.М.
Приказ № _____ от
«_____» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Среднего общего образования

Физическая культура

10 –11 классы (ФГОС)

2023 г.

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования и образовательной программы по физической культуре (10—11 классы, базовый уровень) авторского коллектива под редакцией «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.

2. Учебник: «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11кл., Под редакцией: В. И. Ляха. А. А. Зданевича - Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11классы) и 102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

2. Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10 класс	11 класс	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	30	27	57
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	30

4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	12	12	24
	Волейбол	12	12	24
	Футбол	8	8	16
5	Лыжная подготовка	25	25	50
	Всего	102	99	201

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики . Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1		
2	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1		
3	Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м). Метание гранаты.	1		
6	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты	1		
7	Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
8	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
9	Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых качеств.	1		
10	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
11	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
12	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1		
13	Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
14	Охрана труда на уроках футбола . Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		
17	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель	1		
18	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		
19	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
20	Освоение тактики игры.	1		
21	Двусторонняя учебная игра.	1		
22	Охрана труда на уроках баскетбола . Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
23	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
24	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		
25	Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1		
26	Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1		
27	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
1-я ч.				
28	Тактические действия в нападении. Эстафеты.	1		
29	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
30	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
31	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
32	Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
33	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		

34	Охрана труда на уроках гимнастики . ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
35	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
36	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
37	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
38	Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
39	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
40	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
41	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
42	Развитие силовых качеств. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
43	Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	Акробатика. Опорный прыжок.	1		
45	Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
46	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
47	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.	1		
48	Упражнения на равновесие.	1		
2-я ч.				
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки . Спуски с горы	1		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Бег по дистанции изученными ходами на развитие выносливости.	1		
56	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
58	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Коньковый бег. Бег по дистанции до 3 км.	2		
61	Коньковый бег. Бег в подъём.	1		
62	Коньковый бег. Бег по дистанции до 5 км.	2		
63	Бег по дистанции изученным ходом на развитие выносливости.	1		
64	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
65	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
66	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
67	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
68	Бег по дистанции до 3 км.	1		
69	Бег по дистанции на развитие выносливости.	1		
70	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
71	Зачёт. Бег по дистанции.	1		
72	Охрана труда на уроках волейбола . Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
73	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1		
74	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1		
75	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	2		
3-я ч.				
76	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		

77	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		
78	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	2		
79	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	2		
80	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1		
81	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики . Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
82	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
83	Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
84	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1		
85	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
86	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1		
87	Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
88	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
89	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
90	Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка).	1		
91	Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	1		
92	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
93	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты ОФП (общая физическая подготовка).	1		
94	Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1		
95	Бег 100 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
96	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
97	Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка).	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики . Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1		
2	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1		
3	Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м). Метание гранаты.	1		
6	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты	1		
7	Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
8	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
9	Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых качеств.	1		
10	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
11	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
12	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1		
13	Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
14	Охрана труда на уроках футбола . Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		

17	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель	1		
18	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		
19	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
20	Освоение тактики игры.	1		
21	Двусторонняя учебная игра.	1		
22	Охрана труда на уроках баскетбола . Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
23	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
24	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		
25	Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1		
26	Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1		
27	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
1-я ч.				
28	Тактические действия в нападении. Эстафеты.	1		
29	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
30	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
31	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
32	Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
33	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
34	Охрана труда на уроках гимнастики . ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
35	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
36	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
37	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
38	Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
39	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
40	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
41	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
42	Развитие силовых качеств. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
43	Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	Акробатика. Опорный прыжок.	1		
45	Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
46	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
47	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.	1		
48	Упражнения на равновесие.	1		
2-я ч.				
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки . Спуски с горы	1		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Бег по дистанции изученными ходами на развитие выносливости.	1		
56	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
58	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Коньковый бег. Бег по дистанции до 3 км.	2		
61	Коньковый бег. Бег в подъём.	1		
62	Коньковый бег. Бег по дистанции до 5 км.	2		
63	Бег по дистанции изученным ходом на развитие выносливости.	1		
64	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		

65	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
66	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
67	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
68	Бег по дистанции до 3 км.	1		
69	Бег по дистанции на развитие выносливости.	1		
70	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
71	Зачёт. Бег по дистанции.	1		
72	Охрана труда на уроках волейбола . Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
73	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1		
74	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1		
75 3-я ч.	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	2		
76	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		
77	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		
78	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	2		
79	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	2		
80	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1		
81	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики . Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
82	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
83	Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
84	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1		
85	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
86	Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1		
87	Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
88	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
89	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
90	Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка).	1		
91	Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	1		
92	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
93	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты ОФП (общая физическая подготовка).	1		
94	Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1		