

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Валгусская средняя школа им. И.М.Марфина**

РАССМОТРЕНО:

на заседании ШМО
Ледакова О.Н.

Лед
«25» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:


Зам. директора по УВР
Чернухина О.А.

Чернухина
«28» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
Чернухина Н.В.

Чернухина
«28» 08 2023г.



**Рабочая программа
по физической культуре**

9 класс

Учитель: Феклин Сергей Александрович

Всего: 99 часов

Валгуссы 2023г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ*Программный материал по легкой атлетике*

| | |
|--|--|
| Основная направленность | 10 классы |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. |
| На совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 20мин |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение л/а упражнений. ТБ при занятиях л/а. доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На овладение организаторскими | Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |

| | |
|-------------------------|--|
| умениями | |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

Гимнастика с элементами акробатики

| Основная направленность | 10 класс |
|---|---|
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование ОРУ без предметов на месте | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование ОРУ с предметами | Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, палками, большими мячами |
| На совершенствование и совершенствование висов и упоров | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |

Программный материал по спортивным играм

| Основная направленность | 10 класс |
|---|--|
| БАСКЕТБОЛ На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений 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 баскетбола. Игра по правилам |
| ВОЛЕЙБОЛ На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры по упрощенным правилам волейбола Игра по правилам |
| На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной |

| | |
|--|---|
| | частотой 10-13с. Подвижные игры, эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка места для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозировка при занятиях спортивными играми. |

Лыжная подготовка

| Основная направленность | Классы |
|----------------------------------|---|
| | 10 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ОБЪЯСНЯТЬ:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведении индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

ПРОВОДИТЬ:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

СОСТАВЛЯТЬ:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

ОПРЕДЕЛЯТЬ:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

УМЕТЬ:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и л/а упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

По окончании 10 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 30м, с | 5,0 | 5,4 |
| | Бег 100м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине, (раз) | 10 | - |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз) | - | 14 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин. С | - | 10.00 |
| | Бег 3000м, мин. С | 13.50 | - |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

| № урока | Дата | | Количество часов | Тема урока |
|---------|------|------|------------------|--|
| | план | факт | | |
| 1 | | | 1 | Совершенствование низкого старта. Инструктаж по ТБ |
| 2 | | | 1 | КДП – бег 30м. Сдача ГТО |
| 3 | | | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 4 | | | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции |
| 5 | | | 1 | Бег 100м на результат. Сдача ГТО |
| 6 | | | 1 | Обучение прыжку в длину |
| 7 | | | 1 | Совершенствование отталкивания |
| 8 | | | 1 | Закрепление прыжка в длину . Сдача ГТО |
| 3 | | | 1 | Обучение метанию гранаты |
| 10 | | | 1 | Совершенствование метания гранаты |
| 11 | | | 1 | Закрепление метания гранаты. |
| 12 | | | 1 | Совершенствование бега по пересеченной местности. |
| 13 | | | 1 | Совершенствование бега по пересеченной местности. |
| 14 | | | 1 | Совершенствование бега под гору.Подготовка к ГТО |
| 15 | | | 1 | Бег 1000м на результат. Сдача ГТО |
| 16 | | | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ во время спортигр |
| 17 | | | 1 | Совершенствование броска мяча в движении |
| 18 | | | 1 | Обучение быстрому прорыву (2x1) |
| 19 | | | 1 | Совершенствование быстрого прорыва |
| 20 | | | 1 | Обучение зонной защите |
| 21 | | | 1 | Совершенствование зонной защиты |
| 22 | | | 1 | Совершенствование зонной защиты |
| 23 | | | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока |
| 24 | | | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока |
| 25 | | | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока |
| 26 | | | 1 | Учебная игра |
| 27 | | | 1 | Учебная игра |
| 28 | | | 1 | Совершенствование висов и упоров. ТБ на уроках гимнастики |
| 29 | | | 1 | Обучение висам |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 30 | | | 1 | Обучение висам |
| 31 | | | 1 | Совершенствование висов, упражнений на бревне |
| 32 | | | 1 | Закрепление выполнения комбинации на бревне |
| 33 | | | 1 | Совершенствование упражнений на перекладине |
| 34 | | | 1 | Совершенствование упражнений на перекладине |
| 35 | | | 1 | Совершенствование подъема переворотом, лазания по канату |
| 36 | | | 1 | Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату |
| 37 | | | 1 | Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату |
| 38 | | | 1 | Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату |
| 39 | | | 1 | Обучение упражнений на силовых тренажерах |
| 40 | | | 1 | Обучение упражнений на силовых тренажерах |
| 41 | | | 1 | Совершенствование упражнений на тренажерах |
| 42 | | | 1 | Совершенствование упражнений на тренажерах |
| 43 | | | 1 | Закрепление выполнения упражнений на тренажерах |
| 44 | | | 1 | Совершенствование акробатических элементов |
| 45 | | | 1 | Обучение опорному прыжку через коня |
| 46 | | | 1 | Совершенствование опорного прыжка через коня |
| 47 | | | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, опорного прыжка |
| 48 | | | 1 | Закрепление комбинации из акробатических элементов, прыжка через коня |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 49 | | | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение смене ног во время спуска |
| 50 | | | 1 | Развитие общей выносливости. |
| 51 | | | 1 | Развитие общей выносливости. |
| 52 | | | 1 | Обучение спуску с преодолением встречного склона. |
| 53 | | | 1 | Развитие скоростной выносливости. |
| 54 | | | 1 | Развитие скоростной выносливости. |

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| 55 | | | 1 | Обучение преодоления встречного склона |
| 56 | | | 1 | Развитие специальной выносливости. |
| 57 | | | 1 | Развитие специальной выносливости. |
| 58 | | | 1 | Развитие специальной выносливости |
| 59 | | | 1 | Обучение постановке палок и отталкиванию в переходе через один шаг |
| 60 | | | 1 | Обучение постановке палок и отталкиванию в переходе через один шаг |
| 61 | | | 1 | Развитие скоростной выносливости |
| 62 | | | 1 | Развитие скоростной выносливости |
| 63 | | | 1 | Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой. |
| 64 | | | 1 | Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой. |
| 65 | | | 1 | Совершенствование перехода с хода на ход. |
| 66 | | | 1 | Совершенствование перехода с хода на ход. |
| 67 | | | 1 | Особенности физической подготовленности лыжника |
| 68 | | | 1 | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук. |
| 69 | | | 1 | . Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход).. |
| 70 | | | 1 | Правила соревнований. |
| 71 | | | 1 | Совершенствование перехода с хода на ход |
| 72 | | | 1 | Первая помощь при травмах и обморожениях. |
| 73- | | | 1 | Тактика лыжных гонок. |
| 74 | | | 1 | Тактика лыжных гонок. |
| 75- | | | 1 | Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). |
| 76 | | | 1 | Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Сдача ГТО |
| 77 | | | 1 | Правила соревнований. |
| 78 | | | 1 | Совершенствование зонной защиты |
| 79 | | | 1 | Совершенствование индивидуальных действий в защите |
| 80 | | | 1 | Учебная игра |

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| 81 | | | 1 | Учебная игра |
| 82 | | | 1 | Учебная игра |
| 83 | | | 1 | Обучение верхней передачи с шагом |
| 84- | | | 1 | Совершенствование верхней передачи с шагом |
| 85 | | | 1 | Совершенствование верхней передачи с шагом |
| 86 | | | 1 | Закрепление верхней передачи с шагом |
| 87- | | | 1 | Совершенствование комбинаций и остановок игрока |
| 88 | | | 1 | Совершенствование комбинаций и остановок игрока |
| 89 | | | 1 | Обучение одиночному блокированию |
| 90 | | | 1 | Совершенствование одиночного блокирования |
| 91 | | | 1 | Обучение групповому блокированию |
| 92 | | | 1 | Совершенствование группового блокирования |
| 93 | | | 1 | Совершенствование равномерного бега. Подготовка к ГТО |
| 94 | | | 1 | Бег 1000м на результат. Сдача ГТО |
| 95 | | | 1 | Совершенствование равномерного бега |
| 96 | | | 1 | Бег 2000(3000)м. |
| 97 | | | 1 | Совершенствование стартового разгона |
| 98 | | | 1 | Совершенствование стартового разгона |
| 99 | | | 1 | Совершенствование финиширования |
| 100 | | | 1 | Совершенствование финиширования |
| 101 | | | 1 | Совершенствование спринтерского бега |
| 102 | | | 1 | Совершенствование спринтерского бега |
| 103 | | | 1 | Совершенствование метания. Закрепление метания |
| 104 | | | 1 | Совершенствование прыжка в высоту |
| 105 | | | 1 | КДП |