**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

для 10-11 классов

*Составитель:*

*учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 32» ТГО Рудометова Е.С.*

**Требование к уровню подготовки выпускников**

 ***В результате изучения физической культуры на базовом уровне, ученик должен***

 **Знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий

физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

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

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному предмету;
* подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание учебного предмета**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

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

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

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Легкая атлетика ( 14 часов)**

Правила техники безопасности на уроках по л/атлетической подготовке и на знание о ф/культуре

Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.

Бег на результат 100м.

 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.

 Бег на 3000 м. (юноши), Бег на 2000 м. (девушки)

 На развитие скоростно-силовых способностей: толкание набивных мячей, круговая тренировка и т. д.

На развитие выносливости. На овладение техникой прыжка в длину с 13-15 шагов разбега

 На развитие скоростных способностей (эстафеты). Метание 150 гр. мяча в цель и на дальность с разбега

Совершенствование техники метания гранаты с места и на дальность, с укороченного и полного разбега (девушки 300-500 гр., юноши 500-700 гр.)

На развитие координационных способностей. На овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.

 **Спортивные игры баскетбол(7 часов)**

Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

 **Спортивные игры: волейбол(11 часов)**

Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передачи мяча. На совершенствование техники подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники блокирования нападающих ударов

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

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

**Спортивные игры футбол(8 часов)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без, и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Действия игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват.)

Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам и по правилам.

 **Спортивные игры гандбол(8 часов)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передач мяча без, и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без, и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без, и с сопротивлением защитника. Действия игрока без мяча и с мячом (выбивание, выбивание, перехват.)

Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам ручного мяча, игра по правилам.

На сов-ие координац-ых способностей (варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты).

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (бег с ускорением, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками).

На развитие выносливости (всевозможные эстафеты, круговая тренировка). На знание о физической культуре

**Лыжная подготовка(18 часов)**

Попеременный ход.

Четырехшажный ход

Переход с поперемеиных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей

Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Элементы единоборств(9 часов)**

Самостраховка, стойка и передвижения в стойке, освобождение от захватов. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена борца.

Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

Приёмы единоборства из классической борьбы.

**Гимнастика с элементами акробатики(18 часов)**

 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении. На совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении. На совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.

Юноши Девушки

Стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Расхождение на брусе.

Ранее освоенные элементы.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (10 кл.), 120-125 см. (11 кл.). Элементы акробатики.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком 1 ногой.

Лазание по канату на скорость. Лазание по 2 канатам без помощи ног. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком 2 ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на 1 ногу, махом соскок.

ОФП с гантелями, штангой Сед углом: стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках

Акробатические упражнения Ритмическая гимнастика

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие гибкости

**Лёгкая атлетика(7 часов)**

 Высокий и низкий старт до 40 м. Бег с препятствиями, эстафеты.

Бег на результат 100м.

Бег юн.—20-25 мин. Дев.—15-20 мин.

Бег на 3000 м. (юноши), Бег на 2000 м. (девушки)

Совершенствование техники метания гранаты с места и на дальность, с укороченного и полного разбега (девушки 300-500 гр., юноши 500-700 гр.)

Бросок набивного мяча 2 руками из различных исх. положений: юн.—3кг. дев.—2кг.

**Учебно-тематический план**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Часы |
|  **Лёгкая атлетика** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках по л/атлетической подготовке и на знание о ф/культуре | 1 |
| 2 | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 |
| 3 | Бег на результат 100м. | 1 |
| 4 |  Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. | 1 |
| 5 |  Бег на 3000 м. (юноши), Бег на 2000 м. (девушки)  | 1 |
| 6 |  На развитие скоростно-силовых способностей: толкание набивных мячей, круговая тренировка и т. д. | 1 |
| 7-8 | На развитие выносливости. На овладение техникой прыжка в длину с 13-15 шагов разбега | 2 |
| 9-10 |  На развитие скоростных способностей (эстафеты). Метание 150 гр. мяча в цель и на дальность с разбега | 2 |
| 11-12 | Совершенствование техники метания гранаты с места и на дальность, с укороченного и полного разбега (девушки 300-500 гр., юноши 500-700 гр.) | 2 |
| 13-14 | На развитие координационных способностей. На овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега | 2 |
| **Спортивные игры баскетбол** |
| 15 | Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений. | 1 |
| 16 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 17 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 18 | Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 19 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 20-22 | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 3 |
| **Спортивные игры волейбол** |
| 23 | Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений. | 1 |
| 24-25 | На совершенствование техники приёма и передачи мяча. На совершенствование техники подач мяча. | 2 |
| 26-28 | На совершенствование техники нападающего удара через сетку. | 3 |
| 29-30 | На совершенствование техники блокирования нападающих ударов | 2 |
| 31-32 | На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.  | 2 |
| 33-34 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | 2 |
| **Спортивные игры футбол** |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 36 | Варианты ударов по мячу ногой и головой без, и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | 1 |
| 37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 39 | Действия игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват.) | 1 |
| 40 | Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 41-42 | Игра по упрощенным правилам и по правилам. | 2 |
| **Спортивные игры гандбол** |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 44 | Варианты ловли и передач мяча без, и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без, и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без, и с сопротивлением защитника. Действия игрока без мяча и с мячом (выбивание, выбивание, перехват.) | 1 |
| 45 | Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 46-47 | Игра по упрощенным правилам ручного мяча, игра по правилам. | 2 |
| 48 | На совершенствование координационных способностей (варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты). | 1 |
| 49 | На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (бег с ускорением, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками). | 1 |
| 50 | На развитие выносливости (всевозможные эстафеты, круговая тренировка). На знание о физической культуре | 1 |
| **Лыжная подготовка** |
| 51 | Попеременный ход.  | 1 |
| 52-53 | Четырехшажный ход | 2 |
| 54-55 | Переход с поперемеиных ходов на одновременные. | 2 |
| 56 | Преодоление контруклона. | 1 |
| 57-60 | Прохождение дистанции до 5 км. | 4 |
| 61-63  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 3 |
| 64  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.  | 1 |
| 65  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |
|
| 66  | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей |  |
|  67 | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. |  |
|  68 | Оказание помощи при обморожениях и травмах |  |
| **Элементы единоборств** |
| 69-70 | Самостраховка, стойка и передвижения в стойке, освобождение от захватов. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена борца. | 2 |
| 71-72 | Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов». | 2 |
| 73-77 | Приёмы единоборства из классической борьбы | 5 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 78 |  Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | 1 |
| 79-80 | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении. На совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении. | 2 |
|  |  Юноши |  Девушки |
| 81-82 | Стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. | Расхождение на брусе. Ранее освоенные элементы. | 2 |
| 83-84 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (10 кл.), 120-125 см. (11 кл.). |  Элементы акробатики. | 2 |
| 85-86 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. |  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком 1 ногой. | 2 |
| 87-88 | Лазание по канату на скорость. Лазание по 2 канатам без помощи ног. |  Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком 2 ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на 1 ногу, махом соскок.  | 2 |
| 89-90 | ОФП с гантелями, штангой | Сед углом: стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках | 2 |
| 91-93 | Акробатические упражнения  | Ритмическая гимнастика | 3 |
| 94-95 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие гибкости  |  |
|  |
| 96  |  Высокий и низкий старт до 40 м. Бег с препятствиями, эстафеты. |  |
| 97 | Бег на результат 100м. | 1 |
| 98  | Бег юн.—20-25 мин. Дев.—15-20 мин. | 1 |
| 99 | Бег на 3000 м. (юноши), Бег на 2000 м. (девушки)  | 1 |
| 100-101 | Совершенствование техники метания гранаты с места и на дальность, с укороченного и полного разбега (девушки 300-500 гр., юноши 500-700 гр.) | 2 |
| 102 | Бросок набивного мяча 2 руками из различных исх. положений: юн.—3кг. дев.—2кг. | 1 |

**Учебно-тематический план**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Часы |
|  **Лёгкая атлетика** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках по л/атлетической подготовке и на знание о ф/культуре | 1 |
| 2 | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 |
| 3 | Бег на результат 100м. | 1 |
| 4 |  Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. | 1 |
| 5 |  Бег на 3000 м. (юноши), Бег на 2000 м. (девушки)  | 1 |
| 6 |  На развитие скоростно-силовых способностей: толкание набивных мячей, круговая тренировка и т. д. | 1 |
| 7-8 | На развитие выносливости. На овладение техникой прыжка в длину с 13-15 шагов разбега | 2 |
| 9-10 |  На развитие скоростных способностей (эстафеты). Метание 150 гр. мяча в цель и на дальность с разбега | 2 |
| 11-12 | Совершенствование техники метания гранаты с места и на дальность, с укороченного и полного разбега (девушки 300-500 гр., юноши 500-700 гр.) | 2 |
| 13-14 | На развитие координационных способностей. На овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега | 2 |
| **Спортивные игры баскетбол** |
| 15 | Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений. | 1 |
| 16 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 17 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 18 | Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 19 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 20-22 | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 3 |
| **Спортивные игры волейбол** |
| 23 | Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений. | 1 |
| 24-25 | На совершенствование техники приёма и передачи мяча. На совершенствование техники подач мяча. | 2 |
| 26-28 | На совершенствование техники нападающего удара через сетку. | 3 |
| 29-30 | На совершенствование техники блокирования нападающих ударов | 2 |
| 31-32 | На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.  | 2 |
| 33-34 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | 2 |
| **Спортивные игры футбол** |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 36 | Варианты ударов по мячу ногой и головой без, и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | 1 |
| 37 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 39 | Действия игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват.) | 1 |
| 40 | Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 41-42 | Игра по упрощенным правилам и по правилам. | 2 |
| **Спортивные игры гандбол** |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 44 | Варианты ловли и передач мяча без, и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без, и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без, и с сопротивлением защитника. Действия игрока без мяча и с мячом (выбивание, выбивание, перехват.) | 1 |
| 45 | Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 46-47 | Игра по упрощенным правилам ручного мяча, игра по правилам. | 2 |
| 48 | На совершенствование координационных способностей (варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты). | 1 |
| 49 | На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (бег с ускорением, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками). | 1 |
| 50 | На развитие выносливости (всевозможные эстафеты, круговая тренировка). На знание о физической культуре | 1 |
| **Лыжная подготовка** |
| 51 | Попеременный ход.  | 1 |
| 52-53 | Четырехшажный ход | 2 |
| 54-55 | Переход с поперемеиных ходов на одновременные. | 2 |
| 56 | Преодоление контруклона. | 1 |
| 57-60 | Прохождение дистанции до 5 км. | 4 |
| 61-63  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 3 |
| 64  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.  | 1 |
| 65  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |
|
| 66  | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей |  |
|  67 | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. |  |
|  68 | Оказание помощи при обморожениях и травмах |  |
| **Элементы единоборств** |
| 69-70 | Самостраховка, стойка и передвижения в стойке, освобождение от захватов. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена борца. | 2 |
| 71-72 | Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов». | 2 |
| 73-77 | Приёмы единоборства из классической борьбы | 5 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 78 |  Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | 1 |
| 79-80 | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении. На совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении. | 2 |
|  |  Юноши |  Девушки |
| 81-82 | Стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. | Расхождение на брусе. Ранее освоенные элементы. | 2 |
| 83-84 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (10 кл.), 120-125 см. (11 кл.). |  Элементы акробатики. | 2 |
| 85-86 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. |  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком 1 ногой. | 2 |
| 87-88 | Лазание по канату на скорость. Лазание по 2 канатам без помощи ног. |  Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком 2 ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на 1 ногу, махом соскок.  | 2 |
| 89-90 | ОФП с гантелями, штангой | Сед углом: стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках | 2 |
| 91-93 | Акробатические упражнения  | Ритмическая гимнастика | 3 |
| 94-95 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие гибкости  |  |
|  |
| 96  |  Высокий и низкий старт до 40 м. Бег с препятствиями, эстафеты. |  |
| 97 | Бег на результат 100м. | 1 |
| 98  | Бег юн.—20-25 мин. Дев.—15-20 мин. | 1 |
| 99 | Бег на 3000 м. (юноши), Бег на 2000 м. (девушки)  | 1 |
| 100-101 | Совершенствование техники метания гранаты с места и на дальность, с укороченного и полного разбега (девушки 300-500 гр., юноши 500-700 гр.) | 2 |
| 102 | Бросок набивного мяча 2 руками из различных исх. положений: юн.—3кг. дев.—2кг. | 1 |