

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ (военвед)  
г. Зернограда  
Приказ от 30 августа 2022 г. № 443  
\_\_\_\_\_/Г.Н.Осадчая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету: «Физическая культура»  
среднего общего образования  
10 класс (девушки).**

Количество часов по учебному плану: 10 класс – 105 часов (3 часа в неделю).  
Программа будет полностью реализована в 10 классе (девушки) за 103 часа  
(2ч.- 23.02.23г., 24.02.23г.)

Учитель: Таран Вячеслав Николаевич

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии: - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2016г.); - с программой по физической культуре для учащихся 10 - х классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016г.

Учебник: Физическая культура 10-11 класс В. И. Ляха  
издательство «Просвещение» 2020г.

2022-2023 учебный год.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*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 обучающихся, 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

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**учащийся 10-го класса научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**учащийся 11-го класса получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
  - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
  - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
  - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

***Требования к уровню подготовки обучающихся:***

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 10-11 классов должны: **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 занятиями 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 проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 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 воздействий физических упражнений.

#### **демонстрировать:**

Физические	Физические упражнения	Девушки
------------	-----------------------	---------



способности		
скоростные	Бег 30 м	5,4 с
	Бег 100 м	17,5 с
силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см
выносливости	Кроссовый бег на 3 км	—
	Кроссовый бег на 2 км	10 мин 00 с

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1.Знания по физической культуре (в процессе уроков)**

##### **Социокультурные**

**основы.**

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 движения.

##### **Психолого–педагогические**

**основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования и контроля физических нагрузок 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.**

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**

##### **саморегулирования**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **2..Легкая атлетика(21час)**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Терминология лёгкой атлетики Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, бег на короткие дистанции (30-100м.). Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты(500г.). Прыжки в высоту. Бег на средние дистанции.

### **3.Кроссовая подготовка(17часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности. Бег на средние дистанции(1000м.). Бег на длинные дистанции(2000м.).

### **4.Гимнастика с элементами акробатики (21час)**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Подтягивание в висе лёжа. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок через гимнастического коня.

### **5. Спортивные игры (42часа)**

#### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игроков. Приемы и передачи мяча двумя руками. Верхняя и нижняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Нападение через 2-ю,3-ю и 4-ю зоны.

#### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Передача мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрые прорывы . Зонная защита. Нападение против зонной защиты. Сочетание приёмов ведения, бросков и передач. Учебная игра.

**Календарно- тематическое планирование 10 класс (девушки)**

Наименование раздела, (количество часов)	Номер урока	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид контроля
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>					
	1	Низкий старт (до 40	01.09		текущий

<b>Ходьба и бег (5ч)</b>		м).Инструктаж по ТБ			
	2	Низкий старт. Стартовый разгон.	02.09		текущий
	3	Низкий старт. Бег по дистанции.	06.09		текущий
	4	Финиширование. Эстафетный бег	08.09		текущий
	5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	09.09		тематический
<b>Прыжки (3ч)</b>	6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	13.09		тематический
	7	Прыжок в длину с места. Отталкивание.	15.09		текущий
	8	Прыжок в длину на результат. Челночный бег.	16.09		текущий
<b>Метание мяча и гранаты(3 ч)</b>	9	Метание мяча и гранаты(3 ч)	20.09		текущий
	10	Метание гранаты из различных положений.	22.09		текущий
	11	Метание гранаты на дальность	23.09		тематический
<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>					
<b>Бег по пересеченной местности (11ч)</b>	12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	27.09		текущий
	13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	29.09		текущий
	14	Бег (16 мин). Бег в гору.	30.09		текущий
	15	Бег (16 мин). Бег в гору.	04.10		текущий
	16	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	06.10		текущий
	17	Бег (17 мин). Бег в гору.	07.10		текущий
	18	Бег (18 мин). Бег в гору.	11.10		текущий
	19	Бег (18 мин). Бег в гору.	13.10		текущий
	20	Бег (19 мин). Развитие выносливости	14.10		текущий
	21	Шестиминутный бег	18.10		текущий
	22	Бег (2000 м)	20.10		тематический
<b>Гимнастика(21ч)</b>	23	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Инструктаж по ТБ	21.10		текущий

<b>Висы и упоры (11ч)</b>	24	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	25.10		текущий
	25	Толчком двух ног вис углом.	27.10		текущий
	26	Толчком двух ног вис углом.	28.10		текущий
	27	Развитие силы. ОРУ с гантелями. Подтягивание	08.11		текущий
	28	Развитие силы. ОРУ с гантелями. Подтягивание.	10.11		текущий
	29	Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату.	11.11		текущий
	30	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	15.11		текущий
	31	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	17.11		текущий
	32	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях	18.11		тематический
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	33	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	22.11		текущий
	34	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	24.11		текущий
	35	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.	25.11		текущий
	36	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Наклон из положения сидя.	29.11		текущий
	37	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок .	01.12		текущий
	38	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега	02.12		текущий
	39	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега	06.12		тематический
	40	Комбинация из разученных элементов. Прыжок. Наклон из положения сидя.	08.12		текущий
	41	Комбинация из разученных элементов.	09.12		текущий
	42	Комбинация из разученных	13.12		тематический

		элементов. Опорный прыжок			
<b>Спортивные игры (42 ч)</b> Волейбол (21 ч)	43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструктаж по ТБ	15.12		текущий
	44	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра	16.12		текущий
	45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	20.12		текущий
	46	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра	22.12		текущий
	47	Верхняя передача мяча в парах в движении Учебная игра	23.12		текущий
	48	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра	27.12		текущий
	49	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра	10.01		текущий
	50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	12.01		тематический
	51	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	13.01		текущий
	52	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	17.01		текущий
	53	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	19.01		текущий
	54	Нападение через 4-ю зону. Учебная игра	20.01		текущий
	55	Нападение через 4-ю зону. Учебная игра	24.01		текущий
	56	Одиночное блокирование. Учебная игра	26.01		текущий
	57	Одиночное блокирование. Учебная игра	27.01		тематический
	58	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	31.01		текущий
	59	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	02.02		текущий
	60	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра	03.02		тематический
	61	Групповое блокирование.	07.02		текущий

		Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра			
	62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	09.02		тематический
	63	Учебная игра. Взаимодействие игроков в игре	10.02		текущий
	64	Учебная игра. Взаимодействие игроков в игре	14.02		текущий
	65	Учебная игра. Взаимодействие игроков в игре	16.02		тематический
<b>Баскетбол(21ч)</b>	66	Инструктаж по ТБ Передачи мяча различными способами на месте.	17.02		текущий
	67	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Учебная игра	21.02		текущий
	68	Быстрый прорыв (3 × 2). Учебная игра	28.02		текущий
	69	Зонная защита(2 × 3). Учебная игра	02.03		текущий
	70	Зонная защита (2 × 3). Учебная игра	03.03		текущий
	71	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	07.03		текущий
	72	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	09.03		тематический
	73	Зонная защита (2 × 3). Учебная игра	10.03		текущий
	74	Зонная защита (2 × 1 × 2). Учебная игра	14.03		текущий
	75	Зонная защита(2 × 1 × 2). Учебная игра	16.03		текущий
	76	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	17.03		текущий
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	21.03		текущий
	78	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра	23.03		текущий

	79	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра	24.03		текущий
	80	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра	04.04		текущий
	81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра	06.04		тематический
	82	Нападение через заслон Учебная игра.	07.04		текущий
	83	Нападение через заслон. Учебная игра	11.04		текущий
	84	Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебная игра	13.04		тематический
	85	Учебная игра	14.04		
	86	Учебная игра	18.04		текущий
<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b> Бег по пересеченной местности (6 ч)	87	Инструктаж по ТБ. Техника бега.	20.04		текущий
	88	Преодоление горизонтальных препятствий.	21.04		текущий
	89	Многоскоки. Переменный бег.	25.04		текущий
	90	Гладкий бег. 1000 метров.	27.04		тематический
	91	Бег с преодолением препятствий	28.04		текущий
	92	Развитие силовой выносливости. Бег 2000 м. на результат.	02.05		тематический
<b>Легкая атлетика 11ч)</b> Спринтерский бег. (3ч)	93	Высокий и низкий старт	04.05		текущий
	94	Бег 100 м. с низкого старта.	05.05		текущий
	95	Челночный бег 3x10 м	11.05		тематический
Прыжок в	96	Прыжок в высоту. Подбор	12.05		текущий



высоту (3ч)		разбега и отталкивание			
	97	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание	16.05		текущий
	98	Прыжок в высоту. Переход через планку.	18.05		текущий
Метание гранаты (5ч)	99	Техника метания гранаты. Бег в медленном темпе	19.05		текущий
	100	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	23.05		тематический
	101	Техника метания гранаты. Бег в медленном темпе	25.05		текущий
	102	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	26.05		тематический
	103	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	30.05		тематический

### **СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
 Методического совета  
 МБОУ СОШ (военвед)  
 г. Зернограда  
 от «30» августа 2022г. №10  
 Рук. ШМС  
 \_\_\_\_\_Л.В.Харченко

### **СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
 по УВР  
 МБОУ СОШ (военвед)  
 г. Зернограда  
 \_\_\_\_\_Л.С.Деулина  
 «30» августа 2022 г.

