

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент по образованию города Тобольска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13 имени Героя Советского Союза Г.Н. Кошкарова»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании кафедры учителей начальных классов и
физической культуры.

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

 /Санникова О.А./

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании НМС
МАОУ СОШ №13.

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

 /Гренина М.А./

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом школы
Приказ № 101 от «1» 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
по физической культуре,
для 9 класса

Тобольск 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать 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 освоения предмета физической культуры

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.

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 со-хранять 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 освоения физической культуры

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.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2.Содержание учебного предмета.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Лёгкая атлетика 36 часов: Бег на короткие и длинные дистанции, бег с переменной скоростью до 2000 м; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Низкий старт, медленный бег, бег на скорость с преодолением препятствий, прыжки в длину и высоту с разбега, передача эстафетной палочки, метание мяча на дальность, кросс 1500-2000 м, бег 60, 100, 1000м, низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину и высоту с разбега, метание мяча на дальность, передача эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО

Волейбол 16 часов: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача, приём с низу, двусторонняя игра, верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, двусторонняя игра.

Футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра); Ручной мяч (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита). Развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО

Баскетбол 20 часов: Стойки, передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении, защитные действия игрока, ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, двойная игра, игра в мини-баскетбол. Осваивать двигательные действия, взаимодействовать в парах и группах. Подготовка к сдаче норм ГТО

Гимнастика с основами акробатики 14 часов: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) Упражнения на фитболе, с обручем, со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО

Кроссовая подготовка 16 часов: Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости, ловкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1 ч

2	Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Стартовый разгон	1 ч
3	Низкий старт. Бег 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
4	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 200м 400м.	1 ч
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 800 м.	1 ч
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 800 м.	1 ч
7	Метание мяча на дальность. Бег 1000м. Сдача норм ГТО	1 ч
8	Метание мяча на дальность. Бег 2000м.	1 ч
9	Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты.	1 ч
10	Прыжок в длину с места способом согнув ноги.	1 ч
11	Т.Б. на занятиях волейболом. Стойки и передвижения. Развитие координации. Передача мяча в парах	1 ч
12	Прием и передача мяча в парах и после перемещения.	1 ч
13	Групповые упражнения с подач через сетку. Игровые комбинации.	1 ч
14	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подач в стену.	1 ч
15	Прием мяча после подачи.	1 ч
16	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
17	Техника безопасности на уроках физкультуры по спортивным играм.	1 ч
18	Развитие координационных способностей.	1 ч
19	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1 ч

20	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1 ч
21	Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, с отскока.	1 ч
22	Ведение мяча. Передача в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
23	Ведение мяча в высокой и низкой стойке.	1 ч
24	Бросок мяча с сопротивлением.	1 ч
25	Бросок мяча из за головы, от плеча.	1 ч
26	Бросок мяча в движении с сопротивлением.	1 ч
27	Штрафной бросок.	1 ч
28	Бросок в кольцо в движении.	1 ч
29	Индивидуальная техника защиты.	1 ч
30	Командная техника защиты. Вырывание выбивание мяча .	1 ч
31	Тактика игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
32	Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1 ч
33	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1 ч
34	Техника безопасности и охрана труда на уроках гимнастики.	1 ч
35	Акробатические упражнения. Кувырки перекаты стойки.	1 ч
36	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойки.	1 ч
37	Развитие гибкости. Опорный прыжок.	1 ч
38	Упражнения в висе прогнувшись . Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч

39	Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Передвижение попеременно-двухшажным ходом до 2 км.	1 ч
40	Одновременно-одношажный ход . Развитие силовой выносливости.	1 ч
41	Спуски и подъемы. Передвижения по дистанции до 3 км.	1 ч
42	Спуски и подъемы. Передвижения по дистанции до 3 км.	1 ч
43	Коньковый ход. Торможение плугом.	1 ч
44	Т.Б. на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Челночный бег 5х10м.	1 ч
45	Прием и передача мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
46	Прием и передача мяча в парах на месте.	1 ч
47	Прием мяча сверху и снизу после подачи.	1 ч
48	Нижняя прямая подача мяча.	1 ч
49	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи.	1 ч
50	Нападающий удар. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
51	Нападающий удар после разыгрывания.	1 ч
52	Нападающий удар .Блокирование.	1 ч
53	Развитие координационных способностей.	1 ч
54	Техника безопасности и охрана труда на уроках физкультуры.	1 ч
55	Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1 ч
56	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1 ч

57	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Нормы ГТО.	1 ч
58	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	1 ч
59	Переменный бег до 6 мин.	1 ч
60	Скоростная подготовка. Челночный бег. Нормы ГТО.	1 ч
61	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1 ч
62	Низкий старт. Бег 30 м. 60 м.	1 ч
63	Низкий старт. Бег 100м	1 ч
64	Финальное усилие. Бег 100м. Эстафетный бег	1 ч
65	Развитие скоростной выносливости . Бег 200 400м.	1 ч
66	Развитие выносливости бег1000 м.	1 ч
67	Метание мяча на дальность. Бег 3000 м. Нормы ГТО.	1 ч
68	Метание гранаты на дальность. Бег 800м .	1 ч