

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»**

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 1 «29 августа» 2022г.  
руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Н.С. Рерих

Согласовано  
педагогическим советом  
протокол №1  
от «29»августа.2022г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ « Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ Н.Б. Дементьева  
приказ №1 от 01.09.2022г.

**Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»**

**10 класс**

основного общего образования ( базовый уровень)

срок реализации 2022-2023 учебный год

**Рерих Наталья Сергеевна**  
учитель физической культуры  
высшей категории

г.Михайловск 2022

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре, на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура 10-11 классы» - М:Просвещение,2018г.

### **Планируемые результаты изучения курса**

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

#### **Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра

- в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **Познавательные УУД:**

- самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования;
- поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания : мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы ) ;
- выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов, условий, результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков:
  - обучение технике двигательного действия по частям
  - развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)
  - обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)
- синтез (составление целого из частей)
  - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры
  - учить - не потерять ядро целого, «не расплыться на частности»
    - выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.
    - учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач
    - учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.
    - учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.
    - установление причинно-следственных связей

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

### **10 класс**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

##### ***История возникновения и формирования физической культуры***

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно - экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

##### ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

##### ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения***

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

##### ***Физическое развитие человека***

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

##### ***Самонаблюдение и самоконтроль***

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

### ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями***

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

### ***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

### ***Адаптивная физическая культура***

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

## **Физическое совершенствование**

### **Лёгкая атлетика**

#### **➤ Беговые упражнения**

Овладение техникой спринтерского бега (бег 100 м., эстафетный бег)

#### **➤ Прыжковые упражнения**

Овладение техникой прыжка в длину (совершенствование техники прыжка в длину с разбега)

Овладение техникой прыжка в высоту (совершенствование техники прыжка в высоту)

#### **➤ Метание гранаты**

Метание гранаты весом **700 г** (юн), **500 г** (дев) с места на дальность с места и разбега

**Развитие скоростно - силовых способностей** (дальнейшее развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей).

#### **➤ Знания о физической культуре**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их

выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

➤ **Самостоятельные занятия**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

➤ **Овладение организаторскими умениями**

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика**

- **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** (совершенствование двигательных способностей).
- **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** (совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров).
- **Освоение опорных прыжков**

Прыжок ноги врозь через коня в длину (120-125 см) (юн)

Боком через коня углом (110 см) (дев)

### **Освоение акробатических упражнений**

Стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперёд через препятствия, стойка на кистях с помощью, кувырок назад в стойку на кистях, акробатическое соединение (юн)

Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу. Переворот в сторону. Акробатическое соединение (дев)

- **Развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).
- **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** (совершенствование силовых способностей и силовой выносливости).
- **Развитие скоростно-силовых способностей** (совершенствование скоростно-силовых способностей).
- **Знания о физической культуре** (значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки).

- **Самостоятельные занятия** (совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости).
- **Овладение организаторскими умениями** (самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей; дозировка упражнений).

## Спортивные игры

### Волейбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** (совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек).
- **Освоение техники приёма и передач мяча** (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача в зону 3 из зон 1,6,5)
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** (совершенствование психомоторных способностей и навыков игры).
- **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** (совершенствование координационных способностей)
- **Развитие выносливости** (совершенствование выносливости)
- **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** (дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей).
- **Освоение техники верхней прямой подачи** (приём мяча, отражённого сеткой, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки).

**Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 10 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 8—9 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.**

- **Освоение техники прямого нападающего удара**(прямой нападающий удар при встречных передачах)
- **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).



- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).
- **Освоение тактики игры** (совершенствование тактики освоенных игровых действий, игра в нападении в зоне 3, игра в защите)
- **Знания о спортивной игре**

Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

- **Самостоятельные занятия**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

- **Овладение организаторскими умениями** (организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.)

## **Баскетбол**

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** (дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек).
- **Освоение ловли и передач мяча** (дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча).
- **Освоение техники ведения мяча** (дальнейшее закрепление техники ведения мяча).
- **Овладение техникой бросков мяча** (дальнейшее закрепление техники бросков мяча, броски одной и двумя руками в прыжке)
- **Освоение индивидуальной техники защиты** (совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата)
- **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование техники)
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование техники)

- **Освоение тактики игры**( дальнейшее закрепление тактики игры, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).
  
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** (игра по упрощённым правилам баскетбола; совершенствование психомоторных способностей).

**Учебно –тематическое планирование уроков физической культуры в 10-х классах**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика	24
2.	Баскетбол	27
3.	Волейбол	30
4.	Гимнастика	21
<b>Всего</b>		<b>102</b>

## Календарно тематическое планирование

По физической культуре

Классы 10 Л,10 М

Учитель Рерих Наталья Сергеевна

количество часов по учебному плану 105

всего часов 102; в неделю часов 3

Планирование составлено на основе на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура 10-11 классы» - М:Просвещение,2018 г.

№ п/п	Раздел	Тема урока	Дата	
1	Легкая атлетика	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Требования к уроку. Задачи на год.		
2		Эстафетный бег. Бег 30 м с низкого старта.		
3		Прыжки в длину с места. Медленный бег до 6 минут. Челночный бег 3x10м.		
4		Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут.		
5		Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут.		
6		Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.		
7		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
8		Метание гранаты.		
9		Бег 1000 м по беговой дорожке.		
10		Прыжки в высоту		
11		Прыжки в высоту		
12		Прыжки в высоту		
13	Баскетбол	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Ловля мяча после отскока от щита.		
14		Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости.		
15		Передача мяча в движении.		

16		Передача мяча в движении.		
17		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
18		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
19		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
20		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
21		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
22		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
23		Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).		
24		Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).		
25		Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
26		Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
27		Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
28	Гимнастика	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Повторение упражнений VII – IX классов.		
29		Повторение упражнений VII – IX классов.		
30		Повторение упражнений VII – IX классов.		
31		Повторение упражнений VII – IX классов.		
32		Длинный кувырок через препятствие(юн) Перекатом стойка на лопатках (дев)		
33		Длинный кувырок через препятствие (юн).Перекатом стойка на лопатках (дев)		
34		Стойка на голове и руках силой. Стойка на кистях с помощью(юн). Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу(дев)		
35		Стойка на голове и руках силой. Стойка на кистях с помощью(юн) Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу(дев)		
36		Стойка на голове и руках силой. Стойка на кистях с помощью(юн)		

		Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу(дев)		
37		Кувырок назад через стойку на кистях (юн).Переворот в сторону (дев)		
38		Кувырок назад через стойку на кистях(юн). Переворот в сторону (дев)		
39		Акробатическое соединение.		
40		Акробатическое соединение.		
41		Акробатическое соединение.		
42		Акробатическое соединение.		
43		Соединение из 3-4 элементов.		
44		Соединение из 3-4 элементов.		
45		Соединение из 3-4 элементов.		
46		Соединение из 3-4 элементов.		
47		Опорный прыжок (ноги врозь через коня в длину 120-125 см) (юн) Боком через коня углом (110 см) (дев)		
48		Опорный прыжок (ноги врозь через коня в длину 120-125 см) (юн) Боком через коня углом (110 см) (дев)		
49	Волейбол	Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу. Передачи мяча сверху, снизу.		
50		Передачи мяча сверху, снизу.		
51		Передача в зону 3 из зон 1,6,5		
52		Передача в зону 3 из зон 1,6,5		
53		Передача в зону 3 из зон 1,6,5		
54		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
55		Верхняя прямая подача.		
56		Верхняя прямая подача.		
57		Верхняя прямая подача.		
58		Прием мяча снизу после подачи.		
59		Прием мяча снизу после подачи.		

60		1-я передача в зону 3 с подачи.		
61		1-я передача в зону 3 с подачи.		
62		1-я передача в зону 3 с подачи.		
63		2-я передача в зоны 4 и 2.		
64		2-я передача в зоны 4 и 2.		
65		2-я передача в зоны 4 и 2.		
66		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
67		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
68		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
69		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
70		Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке.		
71		Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке.		
72		Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке.		
73		Нападающий удар, блокирование.		
74		Нападающий удар, блокирование.		
75		Нападающий удар, блокирование.		
76		Двусторонняя игра с заданиями.		
77		Двусторонняя игра с заданиями.		
78		Двусторонняя игра с заданиями.		
79	Баскетбол	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Передачи мяча в движении, в парах, в тройках.		
80		Передачи мяча в движении, в парах, в тройках.		
81		Броски по кольцу с различных точек. Ловля мяча от щита. Штрафной бросок.		
82		Броски по кольцу с различных точек. Ловля мяча от щита. Штрафной бросок.		

83		Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости.		
84		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
85		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
86		Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
87		Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
88		Двусторонняя игра с заданиями.		
89		Двусторонняя игра с заданиями.		
90		Двусторонняя игра с заданиями.		
91	Легкая атлетика	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Старт, стартовый разгон с преследованием.		
92		Прыжок в высоту.		
93		Эстафетный бег.		
94		Прыжки в длину с места. Бег 30м с высокого старта.		
95		Бег 100м с низкого старта.		
96		Подтягивание. Челночный бег 3x10м.		
97		Прыжки в длину с разбега.		
98		Прыжки в длину с разбега.		
99		Метание гранаты.		
100		Метание гранаты.		
101		Бег 1000м		
102		Бег 2000м		