

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №79» г.о.Самара

«Рассмотрено»

«Проверено»

«Утверждаю»

на заседании МО

Зам. директора по УВР

Директор МБОУШкола№79

МБОУ Школа №79

_____Е.Г.Девяткина

Руководитель М/О

_____/Н.Н.Щетинина/

Приказ № 548-од

_____/КутлубаеваФ.М/

«01 »сентября 2018г.

« 01 » сентября 2018

Протокол №1

«30 »августа 2018г

Рабочая программа
по физической культуре
Уровень программы
базовый
10-11 классы

Составитель(и):

Кутлубаева Ф.М

Паспорт программы

Класс	10-11 класс
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	базовый
Количество часов в неделю	10 класс – 3 часа; 11 класс – 3 часа
Количество часов в год	10 класс – 102 часа ; 11 класс – 102 часа
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФК/ГОС
Рабочая программа составлена на основе программы	Лях В.И. Программа физического воспитания 10-11 классы» М., «Просвещение» , 2016год
Учебник	Лях В.И, «Физическая культура 10-11 классы», М.,«Просвещение», 2016год.
Дидактический материал	

Рабочая программа для 10-11 классов по предмету

«Физическая культура»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе учебной программы и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов»; (М: Просвещение, 2009) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, и на его преподавание отводится 102 часов в год. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Для прохождения учебной программы в учебном процессе обучения предлагается использовать учебник : Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортиграмми). Вариативная часть включает в себя программный материал по спортиграмми и «Русской лапте».

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных , силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10 классах.**

Разделы программы	10-11 класс
I часть – Базовая часть	75 ч.
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
• гимнастика с основами акробатики	18 ч.
• легкая атлетика	21 ч.
• спортивные игры	18ч.
• лыжная подготовка	18ч.
II часть –Вариативная часть	27ч
1. Подвижные игры. Русская Лапта	6 ч
2. Гандбол	10 ч.
3 Волейбол	11ч
Итого:	102ч

Содержание программного материала Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

социокультурные основы

10-11 класс. 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 движение.

Психолого-педагогические основы

10-11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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

10-11 класс. 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 саморегуляции

10 -11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. 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.

Волейбол.

10-11 классы. 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.

Гандбол

10-11 классы.. Терминология гандбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры Техника безопасности при занятиях гандболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Кросс Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Кросс Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Количество часов
	10а		
Легкая атлетика – 10 часов			
1	Сентябрь	Техника безопасности. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
2	Сентябрь	О Р У. Бег с высокого старта 30 метров. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
3	Сентябрь	О Р У Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
4	Сентябрь	О Р У. Челночный бег 3x10м Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
5	Сентябрь	Бег 100 м. Метание гранаты 500гр, 700 гр. Спортивные игры.	1
6	Сентябрь	Челночный бег 3x10м. Спортивные игры.	1
7	Сентябрь	Метание гранаты 500гр, 700гр. Спортивные игры.	1
8	Сентябрь	Контрольный урок Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
9	Сентябрь	О Р У. Бег с высокого старта 30 метров.. Спортивные игры.	1
10	Сентябрь	Контрольный урок. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Спортивные игры.	1
Волейбол – 20 часов			
11	Сентябрь	Техника безопасности. Основные приемы игры. Спортивные игры.	1

12	Сентябрь	Техника перемещений. Спортивные игры.	1
13	Октябрь	Техника приема и передач мяча. Спортивные игры.	1
14	Октябрь	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
15	Октябрь	Обучение блока у сетки. Спортивные игры.	1
16	Октябрь	Обучение блока у сетки. Спортивные игры.	1
17	Октябрь	Техника нападающего удара. Спортивные игры.	1
18	Октябрь	Техника нападающего удара. Спортивные игры.	1
19	Октябрь	Нападающий удар в учебной игре. Спортивные игры.	1
20	Октябрь	Совершенствовать прямую нижнюю подачу Спортивные игры.	1
21	Октябрь	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол. Спортивные игры.	1
22	Октябрь	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
23	Октябрь	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
24	Октябрь	Игра по правилам волейбола. Спортивные игры.	1
25	Ноябрь	Техника приема и передач мяча Спортивные игры.	1
26	Ноябрь	Контрольный урок. Техника приема и передач мяча. Спортивные игры.	1
27	Ноябрь	Учебная игра мини-волейбол. Спортивные игры.	1
28	Ноябрь	Техника защитных действий. Спортивные игры.	1
29	Ноябрь	Совершенствовать тактику игры. Спортивные игры.	1
30	Ноябрь	Учебная игра мини-волейбол. Спортивные игры.	1

Гимнастика – 18 часов			
31	Ноябрь	Техника безопасности. Техника безопасности и страховки во время занятий. Спортивные игры.	1
32	Ноябрь	О Р У.Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
33	Ноябрь	О Р У. Перестроения. Спортивные игры.	1
34	Ноябрь	О Р У Акробатика: Перекаты в группировке: кувырок вперед, назад. Спортивные игры.	1
35	Декабрь	О Р У Акробатика: стойка на лопатках: кувырки назад в полушпагат. Спортивные игры.	1
36	Декабрь	О Р У Акробатика: стойка на голове и руках. Спортивные игры.	1
37	Декабрь	О Р У Акробатика: мост из положения лежа на спине. Спортивные игры.	1
38	Декабрь	О Р У Длинный кувырок прыжком с места (м) Спортивные игры.	1
39	Декабрь	О Р У Соединение 3-4х элементов. Спортивные игры.	1
40	Декабрь	О Р У Акробатические соединения. Спортивные игры.	1
41	Декабрь	О Р У Развитие двигательных качеств. Спортивные игры.	1
42	Декабрь	О Р У Висы и упоры Спортивные игры.	1
43	Декабрь	О Р У Ритмическая гимнастика. Спортивные игры.	1
44	Декабрь	О Р У Ритмическая гимнастика. Спортивные игры.	1
45	Декабрь	О Р У Полоса препятствий. Спортивные игры.	1
46	Декабрь	О Р У Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.	1
47	Декабрь	Контрольный урок. Акробатические соединения 3-4х элементов. Спортивные игры.	1
48	Декабрь	О Р У Развитие силы, гибкости. Спортивные игры.	1

Лыжная подготовка – 18 часов			
49	Январь	Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Спортивные игры.	1
50	Январь	Повороты переступанием. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
51	Январь	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
52	Январь	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
53	Январь	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
54	Январь	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
55	Январь	Переход с одновременных ходов на попеременный. Спортивные игры.	1
56	Январь	Техника попеременный четырехшажный ход. Спортивные игры.	1
57	Январь	Прохождение дистанции 5 км(Д), 6 км (Ю). Спортивные игры.	1
58	Февраль	Техника попеременный четырехшажный ход. Спортивные игры.	1
59	Февраль	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спортивные игры.	1
60	Февраль	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км. Спортивные игры.	1
61	Февраль	Основные элементы тактики лыжной гонки. Спортивные игры	1
62	Февраль	Лыжные ходы. Элементы тактики в лыжных гонках. Спортивные игры.	1
63	Февраль	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой» Спортивные игры.	1
64	Февраль	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
65	Февраль	Контрольный урок. Прохождение дистанции 5 км(Д), 6 км (Ю). Спортивные игры.	1
66	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1

		Спортивные игры.	
Баскетбол – 8 часов			
67	Февраль	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
68	Февраль	Техника ловли и передач мяча.	1
69	Февраль	Техника передачи мяча, без сопротивления защитника.	1
70	Март	Техника ведения мяча, с сопротивлением защитника.	1
71	Март	Техника защитных действий. Передвижение в защите.	1
72	Март	Учебная игра баскетбол.	1
73	Март	Контрольный урок. Техника бросков мяча в движении.	1
74	Март	Двухсторонняя учебная игра баскетбол	1
Волейбол – 11 часов			
75	Март	Техника безопасности. Правила. Основные приемы игры.	1
76	Март	Техника перемещений.	1
77	Март	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
78	Март	Техника приема и передач мяча.	1
79	Март	Техника передачи мяча сверху.	1
80	Апрель	Техника приема мяча снизу.	1
81	Апрель	Техника нападающего удара.	1
82	Апрель	Техника нападающего удара.	1
83	Апрель	Техника защитных действий.	1
84	Апрель	Учебная игра волейбол.	1
85	Апрель	Контрольный урок. Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
Русская лапта – 6 часов			
86	Апрель	Техника безопасности. Правила. Основные приемы игры.	1
87	Апрель	Техника передвижений.	1
88	Апрель	Техника ударов по мячу.	1
89	Апрель	Тактика игры в нападении. Тактика игры.	1
90	Апрель	Тактика игры в защите.	1
91	Апрель	Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры. Контрольный урок.	1
Легкая атлетика- 11 часов			
92	Май	Техника безопасности. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
93	Май	Техника спринтерского бега, бег на выносливость, развитие скоростно- силовых способностей. Спортивные игры.	1

94	Май	Бег 30м. Бег 60м. Развитие скорости. Спортивные игры.	1
95	Май	Техника низкого старта. Бег 30 метров. Спортивные игры.	1
96	Май	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
97	Май	Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Развитие силы. Спортивные игры.	1
98	Май	Контрольный урок. Развитие силы. Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Спортивные игры.	1
99	Май	Развитие координации, Челночный бег 3x10м. Спортивные игры.	1
100	Май	Контрольный урок. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
101	Май	Метание гранаты 500-800гр. Спортивные игры.	1
102	Май	Развитие выносливости. Кроссовый бег 3км (М), 2км(Д). Спортивные игры.	1

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Количество часов
	11а		
Легкая атлетика – 10 часов			
1	Сентябрь	Техника безопасности. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
2	Сентябрь	О Р У. Бег с высокого старта 30 метров. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
3	Сентябрь	О Р У Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
4	Сентябрь	О Р У. Челночный бег 3x10м Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
5	Сентябрь	Бег 100 м. Метание гранаты 500гр, 700 гр. Спортивные игры.	1
6	Сентябрь	Челночный бег 3x10м. Спортивные игры.	1
7	Сентябрь	Метание гранаты 500гр, 700гр. Спортивные игры.	1
8	Сентябрь	Контрольный урок Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
9	Сентябрь	О Р У. Бег с высокого старта 30 метров.. Спортивные игры.	1
10	Сентябрь	Контрольный урок. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Спортивные игры.	1

Волейбол – 20 часов			
11	Сентябрь	Техника безопасности. Основные приемы игры. Спортивные игры.	1
12	Сентябрь	Техника перемещений. Спортивные игры.	1
13	Октябрь	Техника приема и передач мяча. Спортивные игры.	1
14	Октябрь	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
15	Октябрь	Обучение блока у сетки. Спортивные игры.	1
16	Октябрь	Обучение блока у сетки. Спортивные игры.	1
17	Октябрь	Техника нападающего удара. Спортивные игры.	1
18	Октябрь	Техника нападающего удара. Спортивные игры.	1
19	Октябрь	Нападающий удар в учебной игре. Спортивные игры.	1
20	Октябрь	Совершенствовать прямую нижнюю подачу Спортивные игры.	1
21	Октябрь	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол. Спортивные игры.	1
22	Октябрь	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
23	Октябрь	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
24	Октябрь	Игра по правилам волейбола. Спортивные игры.	1
25	Ноябрь	Техника приема и передач мяча Спортивные игры.	1
26	Ноябрь	Контрольный урок. Техника приема и передач мяча. Спортивные игры.	1
27	Ноябрь	Учебная игра мини-волейбол. Спортивные игры.	1
28	Ноябрь	Техника защитных действий. Спортивные игры.	1
29	Ноябрь	Совершенствовать тактику игры.	1

		Спортивные игры.	
30	Ноябрь	Учебная игра мини-волейбол. Спортивные игры.	1
Гимнастика – 18 часов			
31	Ноябрь	Техника безопасности. Техника безопасности и страховки во время занятий. Спортивные игры.	1
32	Ноябрь	О Р У. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
33	Ноябрь	О Р У. Перестроения. Спортивные игры.	1
34	Ноябрь	О Р У Акробатика: Перекаты в группировке: кувырок вперед, назад. Спортивные игры.	1
35	Декабрь	О Р У Акробатика: стойка на лопатках: кувырки назад в полушпагат. Спортивные игры.	1
36	Декабрь	О Р У Акробатика: стойка на голове и руках. Спортивные игры.	1
37	Декабрь	О Р У Акробатика: мост из положения лежа на спине. Спортивные игры.	1
38	Декабрь	О Р У Длинный кувырок прыжком с места (м) Спортивные игры.	1
39	Декабрь	О Р У Соединение 3-4х элементов. Спортивные игры.	1
40	Декабрь	О Р У Акробатические соединения. Спортивные игры.	1
41	Декабрь	О Р У Развитие двигательных качеств. Спортивные игры.	1
42	Декабрь	О Р У Висы и упоры Спортивные игры.	1
43	Декабрь	О Р У Ритмическая гимнастика. Спортивные игры.	1
44	Декабрь	О Р У Ритмическая гимнастика. Спортивные игры.	1
45	Декабрь	О Р У Полоса препятствий. Спортивные игры.	1
46	Декабрь	О Р У Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.	1
47	Декабрь	Контрольный урок. Акробатические соединения 3-4х элементов.	1

		Спортивные игры.	
48	Декабрь	О Р У Развитие силы, гибкости. Спортивные игры.	1
Лыжная подготовка – 18 часов			
49	Январь	Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Спортивные игры.	1
50	Январь	Повороты переступанием. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
51	Январь	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
52	Январь	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
53	Январь	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
54	Январь	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
55	Январь	Переход с одновременных ходов на попеременный. Спортивные игры.	1
56	Январь	Техника попеременный четырехшажный ход. Спортивные игры.	1
57	Январь	Прохождение дистанции 5 км(Д), 6 км (Ю). Спортивные игры.	1
58	Февраль	Техника попеременный четырехшажный ход. Спортивные игры.	1
59	Февраль	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спортивные игры.	1
60	Февраль	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км. Спортивные игры.	1
61	Февраль	Основные элементы тактики лыжной гонки. Спортивные игры	1
62	Февраль	Лыжные ходы. Элементы тактики в лыжных гонках. Спортивные игры.	1
63	Февраль	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой» Спортивные игры.	1
64	Февраль	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры. Спортивные игры.	1

65	Февраль	Контрольный урок. Прохождение дистанции 5 км(Д), 6 км (Ю). Спортивные игры.	1
66	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием». Спортивные игры.	1
Баскетбол – 8 часов			
67	Февраль	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
68	Февраль	Техника ловли и передач мяча.	1
69	Февраль	Техника передачи мяча, без сопротивления защитника.	1
70	Март	Техника ведения мяча, с сопротивлением защитника.	1
71	Март	Техника защитных действий. Передвижение в защите.	1
72	Март	Учебная игра баскетбол.	1
73	Март	Контрольный урок. Техника бросков мяча в движении.	1
74	Март	Двухсторонняя учебная игра баскетбол	1
Волейбол – 11 часов			
75	Март	Техника безопасности. Правила. Основные приемы игры.	1
76	Март	Техника перемещений.	1
77	Март	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
78	Март	Техника приема и передач мяча.	1
79	Март	Техника передачи мяча сверху.	1
80	Апрель	Техника приема мяча снизу.	1
81	Апрель	Техника нападающего удара.	1
82	Апрель	Техника нападающего удара.	1
83	Апрель	Техника защитных действий.	1
84	Апрель	Учебная игра волейбол.	1
85	Апрель	Контрольный урок. Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
Русская лапта – 6 часов			
86	Апрель	Техника безопасности. Правила. Основные приемы игры.	1
87	Апрель	Техника передвижений.	1
88	Апрель	Техника ударов по мячу.	1
89	Апрель	Тактика игры в нападении. Тактика игры.	1
90	Апрель	Тактика игры в защите.	1
91	Апрель	Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры. Контрольный урок.	1
Легкая атлетика- 11 часов			
92	Май	Техника безопасности. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1

93	Май	Техника спринтерского бега, бег на выносливость, развитие скоростно- силовых способностей. Спортивные игры.	1
94	Май	Бег 30м. Бег 60м. Развитие скорости. Спортивные игры.	1
95	Май	Техника низкого старта. Бег 30 метров. Спортивные игры.	1
96	Май	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
97	Май	Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Развитие силы. Спортивные игры.	1
98	Май	Контрольный урок. Развитие силы. Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Спортивные игры.	1
99	Май	Развитие координации, Челночный бег 3x10м. Спортивные игры.	1
100	Май	Контрольный урок. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
101	Май	Метание гранаты 500-800гр. Спортивные игры.	1
102	Май	Развитие выносливости. Кроссовый бег 3км (М), 2км(Д). Спортивные игры.	1