

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 272-од от 31.08.2022
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
10 класс

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилевна,

учитель физической культуры

2022 год

Планируемые результаты изучения учебного материала

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы 10 решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне 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, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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).

Выпускник на базовом уровне 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; • осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

№ урока	Название тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.. Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как форма соревновательной деятельности и тестирования.	1
2	РК. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Развитие спорта в Тюменской области. ВП Летние олимпийские игры в Токио - викторина	1
3	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВСФК ГТО</i> Бег 60 метров.	1
4	Физическая культура личности. <i>Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВСФК ГТО.</i> Прыжок в длину с места	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
6	<i>Сдача нормативов ГТО.</i> Бег на результат (100 м). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	1

	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Теоретические знания о ВФСК ГТО	
7,	.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО	1
8	Биохимические основы прыжков. ОРУ. <i>Сдача нормативов ГТО.</i> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
9	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Биохимическая основа метания мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. .	1
11	РК. Соревнования по легкой атлетике, рекорды спортсменов нашей области. ОРУ. <i>Сдача нормативов ГТО.</i> Метание гранаты. Челночный бег 3х10	1
12	Футбол. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	1
13	Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1
14	Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	1
15	Волейбол. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1

16	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
17	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
18	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21	Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23	Верхняя игра. Развитие координационных способностей.	1
24	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.	1
25	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Планирование и контроль при самостоятельных занятиях.	1
26	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Формирования правильного телосложения. Атлетическая гимнастика.	1
27	Профилактика юношеского травматизм: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.	1
28	РК. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта. .. Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей.	1
29	Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей.	1

30	Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей.	1
31	Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. <i>Сдача нормативов ГТО. Подтягивание в висе</i>	1
32	Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей.	1
33	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Акробатические упражнения.	1
34	Акробатические упражнения.	
35	Акробатические упражнения. <i>Сдача нормативов ГТО. Поднимание туловища</i>	1
36	Акробатические упражнения. <i>Сдача нормативов ГТО. Наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке.</i>	1
37	Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	1
38	Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	1
39	Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	1
40	Преодоление полосы препятствия.	1
41	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
42	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
43	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1

44	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика.	1
45	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика, аэробика. Понятие о телосложении	1
46	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика, аэробика. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
47	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т\б. РК Знаменитые лыжники Тюменской области. Основы знаний (теория) ВФСК ГТО Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. ВП «Мы за ЗОЖ!» - выпуск стенгазеты	1
48	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО,	1
49	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	1
50	Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	1
51	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	1
52	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	1
53	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3	1
54	Преодоление подъемов и препятствий.	1
55	Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 к	1
56	Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4	1

57	Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.	1
5 8	Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.	1
59	Попеременные и одновременные ходы .Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	1
60	Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	1
61	Прохождение дистанции 2 и 3 км на результат.	1
62	Прохождение дистанции 4 км. Прохождение на результат (по нормативам ГТО)	1
63	Коньковый ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
64	Подъемы, спуски, торможения. Коньковый ход	1
6 5	Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.	1
66	Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1
67	Зачет. Лыжные ходы.	1
68	Прохождение дистанции 5 км.	1
69	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	1
70	<i>Сдача нормативов ГТО.</i> Прохождение дистанции 3км (д), 5 км(юн)	1

71	Подвижные игры. Эстафеты. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО	1
72	Баскетбол. Правила техники безопасности.	1
73	РК. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
74	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
75	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
76	Правила судейства по баскетболу. Подготовка к соревновательной деятельности. ОРУ.. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
77	Учебные игры в баскетбол.. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	1
78	. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
79	Учебные игры в баскетбол. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	1
80	Учебная игра в баскетбол.. Правила соревнований. Жесты судьи.	1
81	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
82	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

83	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная гра. Развитие координационных способностей.	1
84	Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий.. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
85	.Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
86	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
87	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	1
88	Легкая атлетика. Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК ГТО	1
89	Спринтерский бег. Сдача нормативов ГТО. Бег 30 метров. РК Подвижные игры. «Русская лапта»	1
90	Сдача нормативов ГТО. Бег 60 метров ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры. «Русская лапта»	1
91	Сдача нормативов ГТО Бег 100 метров. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры	1
92	Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры	1
93	Прыжок в высоту с разбега (перешагивание) – у . Подвижные игры РК Достижения отечественных спортсменов.	1
94	РК Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Сдача нормативов ГТО Прыжок в длину с места	1

95	РК Правила закаливания .Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Русская лапта». Полоса препятствия.	1
96	<i>Сдача нормативов ГТО</i> Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта – метание	1
97	Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	1
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствия. <i>Сдача нормативов ГТО</i> 2000 м (д) , 3000 м(м) ВП « На Родину героя!» - легкоатлетический пробег	1
99	РК Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Подвижные игры («Городки» ,«Русская лапта»)	1
		99 ч