

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова»
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

Рассмотрено
Школьное методическое
объединение МБОУ
«СОШ № 14 им. Б.И.
Хохлова» г. Симферополя
(протокол № 4
от « 25 » 08 2022)

Согласовано
Заместитель директора
по УВР МБОУ «СОШ
№ 14 им. Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
4 Е.Г.Сургай
« 25 » 08 2022

Утверждена
Приказ МБОУ «СОШ № 14 им.
Б.И. Хохлова» г. Симферополя
от « 01 » 09 2022г. № 364

**Рабочая программа по физической культуре
Горякина Александра Сергеевича
на основе авторской программы Физическая культура В.И.Ляха
для 10-х классов
(базовый уровень, 102 часа, 3 часа в неделю)**

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым общим объемом 102 часа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями), (далее ФГОС СОО);

- в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (далее— ПООП СОО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 12 мая 2016 г. протокол №2/16;

- в соответствии с Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);

- в соответствии с Законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

- в соответствии с региональной комплексной программой по физическому воспитанию (1-11 кл.), утвержденной Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г., коллегией министерства образования науки и молодежи Республики Крым Решение № ¾ от 26.08.2015 г.. Авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.;

- в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;

- в соответствии с Программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.

Количество часов в рабочей программе указано с учетом государственных и региональных праздников.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

учебник:

- Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 255с. : ил. - ISBN 978-5-09-031561-6/

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; совершать прыжок в длину с места. Эти навыки развивают у учащихся целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни, духовно-нравственному развитию.
- в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-

15м. Эти навыки развивают у учащихся целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни, духовно-нравственному развитию.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Эти навыки развивают у учащихся целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни, духовно-нравственному развитию.
- в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение. Эти навыки развивают у учащихся целеустремленность, коллективизм, командный дух, духовно-нравственному развитию.

Метапредметные результаты.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- способность выбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов, базовая часть)

Легкая атлетика. Обучение спринтерскому бегу. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История развития легкой атлетики.

Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом.

Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (9 часов, базовая часть)

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Развитие силы мышц, укрепление иммунной системы, развитие дыхательной системы.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов, базовая часть)

Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Строевые упражнения. Перестроение. Кувырок вперед. Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости. История зарождения современных Олимпийских игр.

Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизовано оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая

комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.

Мальчики: подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре.

Девочки: смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.

Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол (11 часов, базовая часть)

Баскетбол. Технические действия. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. История развития баскетбола.

Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол (11 часов, базовая часть)

Стойка, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. История развития волейбола.

Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры

Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол (12 часов, вариативная часть)

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с

отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).

Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол (12 часов, вариативная часть)

Остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером.

Тактические действия: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)

Раздел 8. Кроссовая подготовка (9 часов, вариативная часть)

Развитие выносливости, специальной выносливости, скоростной выносливости. Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев) без учета времени.

Раздел 9. Легкая атлетика (6 часов, вариативная часть)

Бег в равномерном темпе. Бег по пересеченной местности; бег в среднем темпе. Развитие выносливости, специальной выносливости, скоростной выносливости. Стайерский бег, метание на точность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств 10 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м с низкого старта	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000м(юноши), 2000м(девушки)	Без учета времени			Без учета времени		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	52	47	42	45	40	35
Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)	12	10	7	20	15	10
Ведение мяча(правая, левая рука)						
10 верхних(юноши) прямых передач на попадание в указанную преподавателем зону	9	8	6			
10 нижних(девушки) прямых передач на попадание в указанную преподавателем зону				8	6	5
Броски мяча в корзину (баскетбол)	6	3	2	5	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах(расстояние 3 м)	4	3	2	3	2	1
Прыжок в длину с места	220	200	180	180	170	155

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Учебные часы	Контрольные нормативы. Практическая часть
	Базовая часть		63	7
1	Легкая атлетика	Кросс нации	14	2
2	Кроссовая подготовка		9	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	Звезды российского спорта	18	2
4	Спортивные игры (баскетбол)		11	1
5	Спортивные игры (волейбол)		11	1
	Вариативная часть		39	4
6	Спортивные игры (баскетбол)		12	1
7	Спортивные игры (волейбол)	Всероссийский комплекс ГТО	12	1
8	Кроссовая подготовка		9	1
9	Легкая атлетика		6	1
	Всего:		102	11

11
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-А

№ урока	Вид программного материала	Количество часов	Дата проведения плану) (по	Дата проведения (факт.)	Примечания
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Легкая атлетика (базовая часть)	14			
1	Легкая атлетика. Обучение спринтерскому бегу. Т.Б.	1	01.09		
2	Легкая атлетика. Обучение спринтерскому бегу. Т.Б.	1	05.09		
3	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Т.Б.	1	07.09		
4	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Т.Б.	1	08.09		
5	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Т.Б.	1	12.09		
6	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Т.Б.	1	14.09		
7	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Т.Б.	1	15.09		
8	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Т.Б.	1	19.09		
9	Легкая атлетика контроль спринтерского бега. Т.Б. Тестовый норматив: бег 30 м с низкого старта.	1	21.09		

10	Легкая атлетика контроль. Стайерский бег, метание на точность. Обучение. Т.Б.	1	22.09		
11	Легкая атлетика контроль. Стайерский бег, метание на точность. Обучение. Т.Б.	1	26.09		
12	Легкая атлетика контроль. Стайерский бег, метание на точность. Совершенствование. Т.Б.	1	28.09		
13	Легкая атлетика контроль. Стайерский бег, метание на точность. Совершенствование. Т.Б.	1	29.09		
14	Легкая атлетика контроль. Т.Б. Тестовый норматив: метание теннисного мяча на дальность, м	1	03.10		
	Раздел 2. Кроссовая подготовка (базовая часть)	9			
15	Кроссовая подготовка. Обучение. Т.Б.	1	05.10		
16	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	06.10		
17	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	10.10		
18	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	12.10		
19	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	13.10		
20	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	17.10		
21	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	19.10		

22	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	20.10		
23	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б. Тестовый норматив: бег 3000м (юн), 2000 м (дев) без учета времени.	1	24.10		
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (базовая часть)	18			
24	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП Обучение. Т.Б.	1	26.10		
25	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП Обучение. Т.Б.	1	27.10		
26	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Комбинированный урок. Т.Б.	1	07.11		
27	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Комбинированный урок. Т.Б.	1	09.11		
28	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Комбинированный урок. Т.Б.	1	10.11		
29	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Комбинированный урок. Т.Б.	1	14.11		
30	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Комбинированный урок. Т.Б.	1	16.11		
31	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Комбинированный урок. Т.Б.	1	17.11		
32	Гимнастика. Акробатические элементы, СФП. Тестовый норматив: подъем туловища за 1 мин.	1	21.11		

	из положения лежа (раз).				
33	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Обучение. Т.Б.	1	23.11		
34	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Комбинированный. Т.Б.	1	24.11		
35	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Смешанный Т.Б.	1	28.11		
36	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Совершенствование. Т.Б.	1	30.11		
37	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Совершенствование. Т.Б.	1	01.12		
38	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Совершенствование. Т.Б.	1	05.12		
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Совершенствование. Т.Б.	1	07.12		
40	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Совершенствование. Т.Б.	1	08.12		
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии, ОРУ с предметами. Тестовый норматив: Подтягивание на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев).	1	12.12		
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол (базовая часть)	11			
42	Баскетбол. Технические действия. Обучение. Т.Б.	1	14.12		
43	Баскетбол. Технические действия. Обучение. Т.Б.	1	15.12		

44	Баскетбол. Технические действия. Комбинированный. Т.Б.	1	19.12		
45	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	21.12		
46	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	22.12		
47	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	26.12		
48	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	28.12		
49	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	29.12		
50	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	09.01		
51	Баскетбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	11.01		
52	Баскетбол. Технические действия. Тестовый норматив: Баскетбол ведение мяча (ошибки)	1	12.01		
	Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол (базовая часть)	11			
53	Волейбол. Технические действия. Обучение. Т.Б.	1	16.01		
54	Волейбол. Технические действия. Комбинированный. Т.Б.	1	18.01		
55	Волейбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	19.01		
56	Волейбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	23.01		
57	Волейбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	25.01		
58	Волейбол. Технические действия.	1	26.01		

	Совершенствование. Т.Б.				
59	Волейбол. Технические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	30.01		
60	Волейбол. Технические действия. Тестовый норматив: 10 верхних(юноши), нижних(девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону.	1	01.02		
61	Волейбол. Техничко-тактические действия. Обучение Т.Б.		02.02		
62	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.		06.02		
63	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.		08.02		
	Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол (вариативная часть)	12			
64	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	09.02		
65	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	13.02		
66	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	15.02		
67	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	16.02		
68	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	20.02		
69	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	22.02		
70	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	27.02		
71	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	01.03		
72	Баскетбол. Техничко-тактические действия.	1	02.03		

	Совершенствование. Т.Б.				
73	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	06.03		
74	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Т.Б. Тестовый норматив: Броски мяча в корзину(количество).	1	09.03		
75	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	13.03		
	Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол (вариативная часть)	12			
76	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	15.03		
77	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	16.03		
78	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	27.03		
79	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	29.03		
80	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	30.03		
81	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	03.04		
82	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	05.04		
83	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	06.04		
84	Волейбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	10.04		
85	Волейбол. Техничко-тактические действия. Т.Б.	1	12.04		
86	Волейбол. Техничко-тактические действия. Тестовый	1	13.04		

	норматив: прием и передача мяча двумя руками снизу в парах(расстояние 3 м).				
87	Волейбол. Техничко-тактические действия. Т.Б.	1	19.04		
	Раздел 8. Кроссовая подготовка (вариативная часть)	9			
88	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	20.04		
89	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	24.04		
90	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	26.04		
91	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	27.04		
92	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	03.05		
93	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	04.05		
94	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	10.05		
95	Кроссовая подготовка. Совершенствование. Т.Б.	1	11.05		
96	Кроссовая подготовка. Тестовый норматив: бег 3000м (юн), 2000 м (дев) без учета времени.	1	12.05		
	Раздел 9. Легкая атлетика (вариативная часть)	6			
97	Легкая атлетика контроль. Стайерский бег, метание на точность. Совершенствование. Т.Б.	1	15.05		
98	Легкая атлетика контроль. Стайерский бег, Прыжки в длину. Т.Б.	1	17.05		
99	Легкая атлетика контроль. Эстафетный бег прыжки в длину с места. Обучение Т.Б.	1	18.05		

100	Легкая атлетика контроль. Эстафетный бег прыжки в длину с места. Совершенствование. Т.Б.	19 1	22.05		
101	Легкая атлетика контроль. Тестовый норматив: прыжок в длину с места. Т.Б.	1	24.05		
102	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, с разбега. Т.Б.	1	25.05		

[illegible]