

**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  
Заворотней Кристины Юрьевны  
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 №  $\frac{3}{4}$  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		<b>63</b>	<b>7</b>
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		<b>39</b>	<b>4</b>
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:		<b>102</b>	<b>11</b>

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
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика (базовая часть)</b>	<b>14</b>			
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. <b>Тестовый норматив: бег 30 м с низкого старта.</b>	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. <b>Тестовый норматив: метание теннисного мяча на дальность, м</b>	1	03.10		
	<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (базовая часть)</b>	<b>9</b>			
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. <b>Тестовый норматив: бег 3000м (юн), 2000 м (дев) без учета времени.</b>	1	24.10		
	<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (базовая часть)</b>	<b>18</b>			
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. <b>Тестовый норматив: подъем туловища за 1 мин.</b>	1	21.11		

	<b>из положения лежа (раз).</b>				
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. <b>Тестовый норматив: Подтягивание на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев).</b>	1	12.12		
	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол (базовая часть)</b>	<b>11</b>			
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. <b>Тестовый норматив: Баскетбол ведение мяча (ошибки)</b>	1	12.01		
	<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол (базовая часть)</b>	<b>11</b>			
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. <b>Тестовый норматив: 10 верхних(юноши), нижних(девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону.</b>	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		
	<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол (вариативная часть)</b>	<b>12</b>			
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. <b>Тестовый норматив: Броски мяча в корзину(количество).</b>	1	09.03		
75	Баскетбол. Техничко-тактические действия. Совершенствование. Т.Б.	1	13.03		
	<b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол (вариативная часть)</b>	<b>12</b>			
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. <b>Тестовый</b>	1	13.04		

	<b>норматив: прием и передача мяча двумя руками снизу в парах(расстояние 3 м).</b>				
87	Волейбол. Техничко-тактические действия. Т.Б.	1	19.04		
	<b>Раздел 8. Кроссовая подготовка (вариативная часть)</b>	<b>9</b>			
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. <b>Тестовый норматив: бег 3000м (юн), 2000 м (дев) без учета времени.</b>	1	12.05		
	<b>Раздел 9. Легкая атлетика (вариативная часть)</b>	<b>6</b>			
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. <b>Тестовый норматив: прыжок в длину с места. Т.Б.</b>	1	24.05		
102	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, с разбега. Т.Б.	1	25.05		

[illegible]