

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КЛИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

«Утверждаю»
директор школы
_____ (Дедушкина Е.М.)
_____ дата

«Согласовано»
зам. по УВР
_____ (Смирнова Т.В.)
_____ дата
_____ (Смирнова Т.В.)
_____ дата

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
_____ (Первая Т.В.)
Протокол от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(базовый уровень)

для 10 класса

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Первая Татьяна Васильевна

Пояснительная записка

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

- авторская программа учебного курса по физической культуре В.И.Ляха.

Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы **Базовый уровень** / под редакцией В.И.Ляха – М.: Просвещение.

- учебник по физической культуре: Лях В.И., Физическая культура, Учебник для учащихся 10-11 классов. **Базовый уровень** М.: Просвещение.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии учебным планом на изучение физической культуры в 10 классе отводится 104 часа (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели и 4 дня), что полностью соответствует используемой авторской программе. Изучить содержание Рабочей программы в 10 классе планируется за 98 часов, т.к. 6 уроков совпадает с праздничной датой (7.03, 2.05, 9.05).

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в календарно-тематическом планировании.

В ходе изучения учебного предмета в конце года предусмотрена промежуточная аттестация по итогам года (16.05). Аттестация проходит в виде практического выполнения контрольных нормативов в соответствии с группой здоровья обучающихся.

Раздел лыжные гонки «Все на лыжи!» в МБОУ Климовская СОШ №3 может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Бодрость, грация, координация» и «Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»».

Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	
		фактически	по плану
1	8 недель 3 дня	24 ч.	24 ч.
2	7 недель 1 день	22 ч.	22 ч.
3	10 недель 3 дня	30 ч.	32 ч.
4	7 недель 2 дня	22 ч.	26 ч.
Год	33 недели 4 дня	98 ч.	104 ч.

Планируемые результаты освоения учащимися 10 класса учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 10 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнением проектов.

Предметные результаты (базовый уровень):

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне:

Ученики научатся:

- 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, профессионально-прикладной 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 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).

Ученики получают 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные 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.

Содержание программы учебного предмета физическая культура (базовый уровень).

Знания о физической культуре.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание,

перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкоатлетические упражнения. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000 м (д); 3000 м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Элементы единоборств. Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки. Развитие координационных способностей: подвижные игры. Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Тематическое планирование.

№п/п	Изучаемый раздел предмета, курса	Кол-во часов
1	Основы знаний по физической культуре	4
2	Спортивные игры	42
3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства (самбо)	18
4	Лёгкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	10
6	Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков
		104

Требования к уровню физической подготовки учащихся 10 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
Прыжки в длину с места (см)	180	195-210	230	160	170-190	210
Наклон вперёд (см.)	5	9-12	15	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	4	8-9	11	6	13-15	18
6-минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	150-1200	1300
Челночный бег 3x10м	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Клас с	Дата	Тема урока	Примечание (по усмотрению учителя)
<i>Лёгкая атлетика (24 часа)</i>				
1-2	10	6.09	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Бег 30 м.	
			Техника бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	
3-4	10	13.09	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон.	
			Пробегание отрезков 30*6 м. Спортивная игра баскетбол.	
5-6	10	15.09	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование.	
			Челночный бег 3*10 м. Спортивная игра волейбол.	
7-8	10	20.09	Бег 300 м. на результат.	
			Тест: прыжок в длину с места. Спортивная игра баскетбол.	
9-10	10	27.09	Техника метания гранаты(девочки-500гр., мальчики 700 гр.). Подтягивание на перекладине(м.) подтягивание из виса на низкой перекладине(д.) – тест.	
			Бег до 800 м. без учёта времени. Спортивная игра баскетбол.	
11-12	10	29.09	Совершенствование техники метания гранаты: скрестный шаг.	
			Наклон туловища – тест. Бег до 1000 м. Спортивная игра баскетбол.	
13-14	10	4.10	Совершенствование техники метания гранаты: стопорящий шаг с 10-12 шагов.	
			Сгибание рук в упоре - тест. Бег до 1000 м. Спортивная игра.	
15-16	10	11.10	Метание гранаты на результат. Кроссовая подготовка.	
			Поднимание туловища за 30 сек. Спортивная игра баскетбол.	
17-18	10	13.10	Техника эстафетного бега. Бег до 800 м. на время.	
			Вис на перекладине. Спортивная игра баскетбол.	
19-20	10	18.10	Техника преодоления препятствий. Многоскоки.	
			Бег 1000 м. без учёта времени. Спортивная игра баскетбол.	
21-22	10	25.10	Кросс 1000 м. на результат.	
			Совершенствование техники ведения мяча. Спортивная игра.	
23-24	10	27.10	Совершенствование техники ведения мяча: передача, бросок.	
			Челночный бег 10*10 м. Спортивная игра	

			баскетбол.	
Гимнастика (22 часа)				
25-26	10	8.11	Инструктаж по технике безопасности. Разработка проекта «Двигательный режим и его значение». Техника опорного прыжка: согнув ноги(м.), прыжок боком(д.). Спортивная игра баскетбол.	
27-28	10	15.11	Совершенствование техники опорного прыжка. Мальчики: махи на кольцах, вис. Девочки: акробатическая комбинация на гимнастической скамейке. Бросок одной рукой. Спортивная игра баскетбол.	
29-30	10	17.11	Опорный прыжок через «коня»: ноги врозь(м.), боком(д.) – зачёт. Бросок после ведения. Спортивная игра баскетбол.	
31-32	10	22.11	Техника «подъём переворотом»(м.). Висы и упоры(д.) Длинный кувырок вперёд. Бросок после ведения. Спортивная игра баскетбол.	
33-34	10	29.11	Совершенствование техники «подъём переворотом» (низкая, высокая перекладина мальчики). Совершенствование висов и упоров(д.) Кувырок вперёд через препятствие. Кувырок назад. Спортивная игра.	
35-36	10	1.12	«Подъём переворотом» (м.), висы и упоры(д.) - зачёт. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов. Спортивная игра.	
37-38	10	6.12	Акробатическая комбинация – зачёт. Выход силой на одну руку(м.). Комбинация на бревне(д.).	
39-40	10	13.12	Лазание по канату без помощи ног(м.), в три приёма (д.). Прыжки через скакалку. Работа на бревне. Спортивная игра.	
41-42	10	15.12	Выход силой на одну руку. Комбинация на бревне – зачёт. Бросок одной рукой. Спортивная игра баскетбол.	
43-44	10	20.12	Штрафной бросок – зачёт. Совершенствование техники ведения мяча. Спортивная игра.	
45-46	10	27.12	Бросок после ведения – зачёт. Спортивная игра баскетбол.	
Лыжная подготовка (10 часов)				
47-48	10	10.01	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторить правила переноски и надевания лыж. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции.	
49-50	10	17.01	Обучение коньковому ходу. Совершенствование перехода с попеременных	

			ходов на одновременные хода.	
			Повторение техники конькового хода.	
51-52	10	19.01	Совершенствование техники конькового хода Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	
			Совершенствование техники разученных ходов.	
53-54	10	24.01	Лыжная эстафета с преодолением контруклона.	
			Прохождение дистанции до 5 км.	
55-56	10	31.01	Прохождение дистанции коньковым ходом 1-2км.	
			Лыжная эстафета с передачей лыжных палок. Судейство.	
Спортивные игры (20 часов)				
57-58	10	2.02	Техника безопасности при занятиях спортивными играми и лёгкой атлетикой.	
			Техника приёма мяча снизу и сверху двумя руками. Спортивная игра волейбол.	
59-60	10	7.02	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, нападающего удара.	
			Совершенствование подачи. Спортивная игра волейбол.	
61-62	10	14.02	Совершенствование техники передачи мяча по зонам 1, 5, 6.	
			Приём подачи. Приём мяча отскочившего от сетки. Спортивная игра волейбол.	
63-64	10	16.02	Передача мяча в прыжке. Совершенствование подачи по зонам 4, 2, 3.	
			Нападающий удар с места, трёх шагов разбега. Спортивная игра волейбол.	
65-66	10	21.02	Комбинация из освоенных элементов – техника передвижений.	
			Совершенствование техники передачи мяча. Приём подачи и передача в зону 3. Спортивная игра волейбол.	
67-68	10	28.02	Техника приёма и передачи мяча двумя руками – зачёт.	
			Совершенствование подачи мяча. Спортивная игра волейбол.	
69-70	10	2.03	Подача мяча по зонам 1, 6,5 – зачёт.	
			Передача мяча в движении. Спортивная игра волейбол.	
71-72	10	2.03(7.03)	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: разбег, отталкивание.	
			Страховка игрока при блокировании. Спортивная игра волейбол.	
73-74	10	14.03	Совершенствование техники прыжка в высоту: переход через планку, приземление.	
			Групповые и командные действия в нападении и защите. Спортивная игра волейбол.	
75-76	10	16.03	Совершенствование техники прыжка в высоту.	
			Спортивная игра волейбол.	
77-	10	21.03	Защита проекта «Двигательный режим и его	

78			значение»	
			Судейство. Спортивная игра волейбол.	
Лёгкая атлетика (26 часов)				
79-80	10	4.04	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. Многоскоки. Челночный бег 10*10 м. Спортивная игра волейбол.	
81-82	10	6.04	Прыжок в длину с места – тест. Вис на перекладине. Ведение мяча, броски. Спортивная игра баскетбол.	
83-84	10	11.04	Наклон туловища из положения сидя – тест. Челночный бег 3*10 м. – тест. Спортивная игра баскетбол.	
85-86	10	18.04	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег до 800 м. Спортивная игра.	
87-88	10	20.04	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки. Бег до 1000 м. Спортивная игра.	
89-90	10	25.04	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта, приземление. Сгибание рук в упоре - тест. Спортивная игра баскетбол.	
91-92	10	4.05	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – зачёт. Бег до 1000 м. Спортивная игра баскетбол.	
93-94	10	4.05 (2.05)	Метание гранаты на результат. Преодоление препятствий. Спортивная игра волейбол.	
95-96	10	16.05	Промежуточная аттестация: бег 100 м., подтягивание на перекладине(м.), сгибание рук в упоре лёжа(д.), метание гранаты.	
97-98	10	18.05	Старт в эстафетном беге, передача палочки, бег по выражу. Поднимание туловища за 30 сек. Спортивная игра.	
99-100	10	18.05 (9.05)	Бег до 2000 м. без учёта времени. Бросок набивного мяча двумя руками на дальность. Спортивная игра.	
101-102	10	23.05	Эстафеты: выполнение старта: высокий, низкий, из положения лёжа. Спортивная игра.	
103-104	10	30.05	Кроссовая подготовка. Повторить технику прыжков в длину. Спортивная игра футбол, волейбол.	