

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 37  
имени Новикова Гаврила Гавриловича»


**Рабочая программа по учебному предмету**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**10 – 11 класс**

Составитель:  
Азарова И. Г.,  
учитель физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020г.  
Директор школы  
Е.М. Малиновская



ОБСУЖДЕНО:  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020г.  
Председатель МС  
И.В. Калмыкова



г. Кемерово

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....3-7
2. Содержание учебного предмета.....7-9
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....10-14

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа учебного предмета «Физическая культура» (**базовый уровень**) обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** освоения программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### **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, 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).

#### **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 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.*

## 2. Содержание учебного предмета

### 10 класс (70 ч)

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни – 8 ч**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении 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.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

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 – 62 ч**

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.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **11 класс (68 ч)**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни – 7 ч**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении 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.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

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 – 61 ч**

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.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **3. Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>8</b>
1	Правовые основы физической культуры и спорта.	1
2	Понятие о физической культуре личности.	1

3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1
5	Основные формы и виды физических упражнений.	1
6	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
7	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1
8	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельностью.	1
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>62</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>
9	ТБ на л/а. ВФСК «ГТО». Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег.	1
10	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60, 100м – К.	1
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе Ю-20-25 мин, Д-15-20 мин. Бег 1000 м – К.	1
12	Развитие выносливости. Бег Ю-3000м, Д-2000м – К.	1
13	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	1
14	Совершенствование техники метания на дальность. Метание мяча 150 г с места и с разбега. Метание гранаты Ю-700 г, Д-500 г.	1
15	Развитие скоростно-силовых способностей. ГТО - прыжок в длину с места – К.	1
16	Броски набивного мяча сидя от головы (2 кг) – К.	1
17	Развитие координационных способностей. Челночный бег – К.	1
18	Совершенствование техники метания в цель.	1
19	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>
20	ТБ на гимнастике. Совершенствование строевых упражнений.	1
21	Совершенствование ОРУ без предметов.	1
22	Совершенствование ОРУ с предметами..	1
23	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
24	Развитие гибкости.	1
25	Развитие координационных способностей.	1
26	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
27	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
28	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
29	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
32	ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин) – К. ГТО - рывок гири 16 кг (юноши) – К. ГТО - подтягивание из виса на перекладине (юноши) – К.	1
33	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ГТО – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – К.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>

34	ТБ на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
35	Повторение техники одновременных лыжных ходов.	1
36	Повторение техники попеременных лыжных ходов.	1
37	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
38	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
39	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
40	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
41	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
42	Прохождение дистанции Ю – до 6 км, Д – до 5 км.	1
43	Прохождение дистанции Ю – до 6 км, Д – до 5 км.	1
44	Прохождение дистанции Ю – до 6 км, Д – до 5 км.	1
45	ГТО – бег на лыжах Ю - 5 км, Д - 3 км – К.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>
46	Баскетбол. ТБ на спортивных играх. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
47	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
48	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча.	1
49	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических качеств.	1
50	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1
51	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам..	1
52	Волейбол. ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
53	Волейбол. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
54	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.	1
55	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий.	1
56	Волейбол. Совершенствование тактики игры.	1
57	Волейбол. Развитие физических качеств. Игра по правилам..	1
58	Футбол. ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
59	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
60	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
61	Футбол. Совершенствование техники защитных действий.	1
62	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических качеств.	1
63	Футбол. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам.	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
64	ТБ на стадионе. Прыжки в длину с места – К. Челночный бег – К.	1
65	Прыжки в высоту. Метание в цель.	1
66	Бег 30 м, 60 м, 100 м – К.	1
67	Эстафетный бег.	1
68	Метание гранаты Ю-700 г, Д-500 г.	1
69	Бег Ю – 3000 м, Д – 2000 м – К.	1
70	ТБ на водоёмах.	1
	<b>Всего</b>	<b>70 ч</b>

**11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>7</b>
1	Основы организации двигательного режима.	1
2	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1
3	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1
4	Способы регулирования массы тела человека.	1
5	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
6	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1
7	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>61</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>
8	ТБ на л/а. ВФСК «ГТО». Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег.	1
9	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60, 100м – К.	1
10	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе Ю-20-25 мин, Д-15-20 мин. Бег 1000 м – К.	1
11	Развитие выносливости. Бег Ю-3000м, Д-2000м – К.	1
12	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	1
13	Совершенствование техники метания на дальность. Метание мяча 150 г с места и с разбега. Метание гранаты Ю-700 г, Д-500 г.	1
14	Развитие скоростно-силовых способностей. ГТО - прыжок в длину с места – К.	1
15	Броски набивного мяча сидя от головы (2 кг) – К.	1
16	Развитие координационных способностей. Челночный бег – К.	1
17	Совершенствование техники метания в цель.	1
18	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>
19	ТБ на гимнастике. Совершенствование строевых упражнений.	1
20	Совершенствование ОРУ без предметов.	1
21	Совершенствование ОРУ с предметами.	1
22	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
23	Развитие гибкости.	1
24	Развитие координационных способностей.	1
25	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
26	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
27	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
28	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
29	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
31	ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин) – К. ГТО - рывок гири 16 кг (юноши) – К. ГТО - подтягивание из виса на перекладине (юноши) – К.	1
32	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ГТО – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – К.	1

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
33	ТБ на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>1</b>
34	Повторение техники одновременных лыжных ходов.	1
35	Повторение техники попеременных лыжных ходов.	1
36	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
37	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
38	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
39	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
40	Развитие координационных способностей, быстроты и выносливости.	1
41	Специально-подготовительные упражнения.	1
42	Прохождение дистанции Ю – до 8 км, Д – до 5 км.	1
43	Прохождение дистанции Ю – до 8 км, Д – до 5 км.	1
44	ГТО – бег на лыжах Ю - 5 км, Д - 3 км – К.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>
45	Баскетбол. ТБ на спортивных играх. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
46	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
47	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча.	1
48	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических качеств.	1
49	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1
50	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам..	1
51	Волейбол. ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
52	Волейбол. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
53	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.	1
54	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий.	1
55	Волейбол. Совершенствование тактики игры.	1
56	Волейбол. Развитие физических качеств. Игра по правилам..	1
57	Футбол. ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
58	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
59	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
60	Футбол. Совершенствование техники защитных действий.	1
61	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических качеств.	1
62	Футбол. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам.	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>
63	ТБ на стадионе. Прыжки в длину с места – К. Челночный бег – К.	1
64	Прыжки в высоту. Метание в цель.	1
65	Бег 30 м, 60 м, 100 м – К. Метание мяча 150 г.	1
66	Эстафетный бег. Метание гранаты Ю-700 г, Д-500 г.	1
67	Бег Ю – 3000 м, Д – 2000 м – К.	1

68	ТБ на водоёмах.	1
	<b>Всего</b>	<b>68 ч</b>