# Содержание Стр.

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

11-21

# Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» Личностные результаты освоения основной образовательной 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);

1. 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;

1. готовность к служению Отечеству, его защите;
2. 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;
3. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
4. 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;
5. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
6. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
7. 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;
8. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
9. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
10. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как

собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

1. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
2. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
3. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностейсемейной жизни.

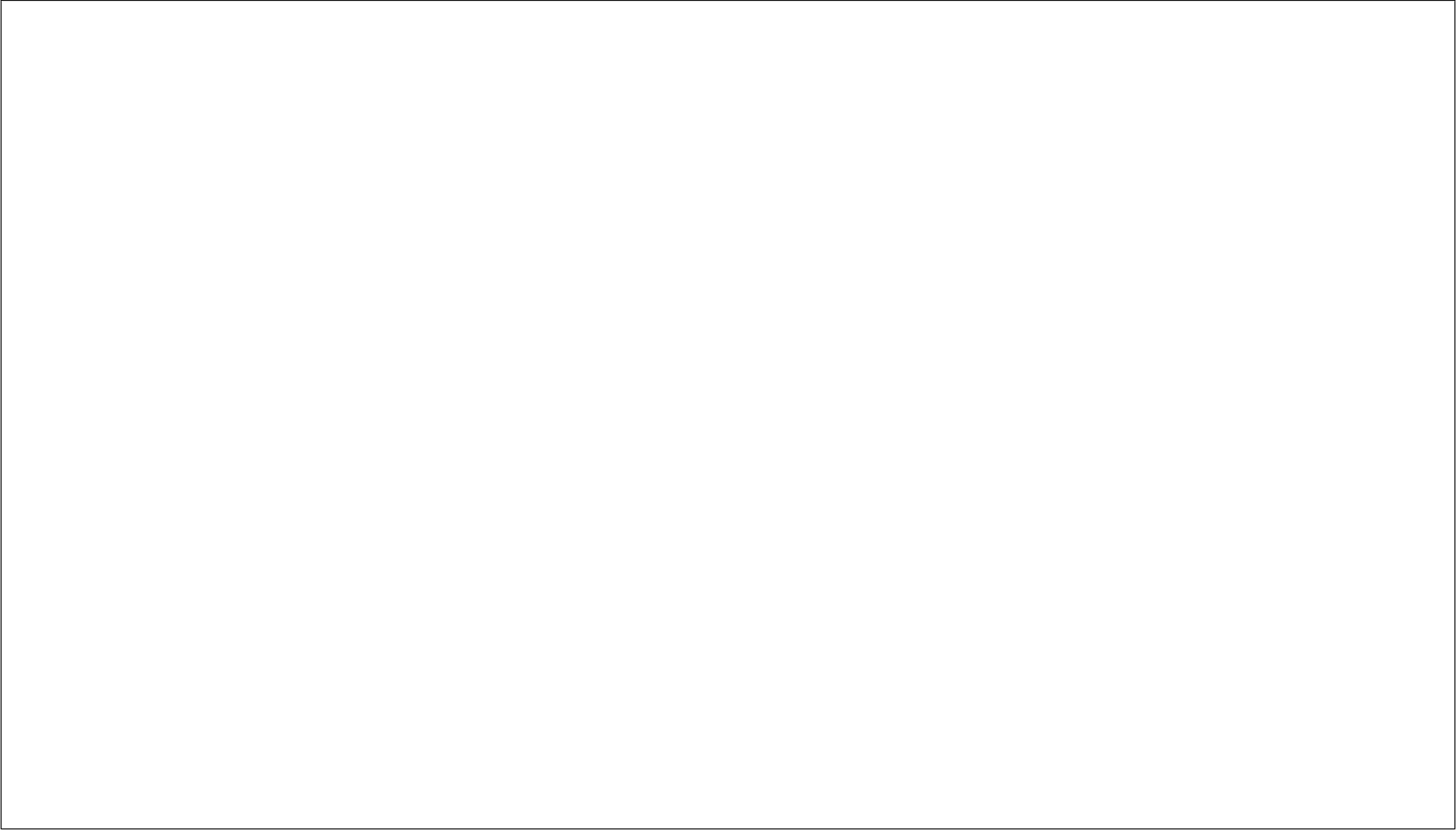
# Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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;

1. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
2. 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;
3. 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;
4. 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;
5. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
6. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
7. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. 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.

# Предметные результаты освоения программы по учебному предмету "Физическая культура» Выпускник 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-корригирующей 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 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.*

–

# Содержание учебного предмета «Физическая культура» Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

# .Содержание учебного предмета «Физическая культура» по классам. Физическая культура и здоровый образ жизни

1. **класс**: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.

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.

1. **класс:**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.*

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

# Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. **класс:** 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.

1. **класс:**Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

# Физическое совершенствование

**10, 11 класс :** 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 самостраховки*.*

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

**3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **I полугодие 48 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 3 | Техника низкого старта | 1 |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. Финальное усилие. | 1 |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 9 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 10 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |  |
| 12 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 13 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 14 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |
| 15 | Бег 1000 м на результат. | 1 |  |  |
| 16 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 17 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 18 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 19 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 20 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 21 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 22 | Техника безопасности на уроках по футболу. Удары по мячу. | 1 |  |  |
| 23 | Остановка мяча. | 1 |  |  |
| 24 | Отбор мяча. | 1 |  |  |
| 25 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Передача мяча | 1 |  |  |
| 26 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 27 | Верхняя, нижняя подача | 1 |  |  |
| 28 | Верхняя, нижняя подача | 1 |  |  |
| 29 | Приём мяча, передача, нападающий удар | 1 |  |  |
| 30 | Приём мяча, передача, нападающий удар | 1 |  |  |
| 31 | Приёмы снизу в паре | 1 |  |  |
| 32 | Верхняя подача, приём снизу | 1 |  |  |
| 33 | Верхняя подача, приёмы | 1 |  |  |
| 34 | Жесты судьи | 1 |  |  |
| 35 | Нападающий удар, блок | 1 |  |  |
| 36 | Нападающий удар, блок | 1 |  |  |
| 37 | Игровой урок | 1 |  |  |
| 38 | Игровой урок | 1 |  |  |
| 39 | Тестирование уровня физической подготовки за 1 полугодие. | 1 |  |  |
| 40 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 42 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |
| 43 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |
| 44 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 45 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 46 | Игровой урок | 1 |  |  |
| 47 | Игровой урок | 1 |  |  |
| 48 | Игровой урок | 1 |  |  |
| **II полугодие 57 часов** | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча | 1 |  |  |
| 50 | Техника броска мяча в кольцо | 1 |  |  |
| 51 | Техника штрафного броска | 1 |  |  |
| 52 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |
| 53 | Правила игры. Жесты судей | 1 |  |  |
| 54 | Техника ведения мяча, передачи | 1 |  |  |
| 55 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |
| 56 | Тактика заслона | 1 |  |  |
| 57 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 58 | Игра по правилам | 1 |  |  |
| 59 | Игровой урок | 1 |  |  |
| 60 | Игровой урок | 1 |  |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тесты ГТО | 1 |  |  |
| 62 | Атлетическая гимнастика | 1 |  |  |
| 63 | Комплекс упражнений с гантелями | 1 |  |  |
| 64 | Комплекс упражнений с гантелями | 1 |  |  |
| 65 | Комплекс ритмической гимнастики | 1 |  |  |
| 66 | Комплекс ритмической гимнастики | 1 |  |  |
| 67 | Акробатика: комплекс упражнений | 1 |  |  |
| 68 | Акробатика: комплекс упражнений | 1 |  |  |
| 69 | Комплекс вольных упражнений | 1 |  |  |
| 70 | Комплекс вольных упражнений | 1 |  |  |
| 71 | Комплекс вольных упражнений | 1 |  |  |
| 72 | Гимнастическая комбинация на бревне | 1 |  |  |
| 73 | Гимнастическая комбинация на бревне | 1 |  |  |
| 74 | Гимнастическая комбинация на бревне | 1 |  |  |
| 75 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 76 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 77 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |
| 78 | Здоровьесберегающие технологии | 1 |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 80 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 81 | Техника низкого старта | 1 |  |  |
| 82 | Эстафетный бег. Финальное усилие. | 1 |  |  |
| 83 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 84 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 85 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 86 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 87 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 88 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |  |
| 90 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 91 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 92 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |
| 93 | Бег 1000 м на результат. | 1 |  |  |
| 94 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 95 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 96 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 97 | Региональный зачет по физической культуре | 1 |  |  |
| 98 | Техника безопасности при игре в русскую лапту. Правила игры в русскую лапту | 1 |  |  |
| 99 | Технические приемы игры | 1 |  |  |
| 100 | Тактические приемы игры | 1 |  |  |
| 101 | Техника безопасности и правила поведения на закрытых и открытых водоемах, а также в бассеине. Стили плавания «Вольный стиль». | 1 |  |  |
| 102 | Стили плавания «Брасс», «Баттерфляй» | 1 |  |  |

**4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **I полугодие 48 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции | 1 |  |  |
| 3 | Стартовый разгон | 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт | 1 |  |  |
| 5 | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 10 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 11 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 12 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 13 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 14 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |
| 15 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |
| 16 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 17 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 18 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 19 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 20 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 21 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 22 | Техника безопасности на уроках по футболу. Удары по мячу. | 1 |  |  |
| 23 | Остановка мяча | 1 |  |  |
| 24 | Отбор мяча | 1 |  |  |
| 25 | Групповые тактические действия | 1 |  |  |
| 26 | Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча | 1 |  |  |
| 27 | Верхняя, нижняя передачи мяча | 1 |  |  |
| 28 | Верхняя, нижняя передачи мяча | 1 |  |  |
| 29 | Верхняя, нижняя подачи мяча | 1 |  |  |
| 30 | Верхняя, нижняя подачи мяча | 1 |  |  |
| 31 | Приём мяча, передача, нападающий удар | 1 |  |  |
| 32 | Приёмы снизу в паре | 1 |  |  |
| 33 | Верхняя подача, приём снизу | 1 |  |  |
| 34 | Верхняя подача, приёмы | 1 |  |  |
| 35 | Жесты судьи | 1 |  |  |
| 36 | Нападающий удар, блок | 1 |  |  |
| 37 | Нападающий удар, блок | 1 |  |  |
| 38 | Игра по правилам | 1 |  |  |
| 39 | Игра по правилам | 1 |  |  |
| 40 | Игра по правилам | 1 |  |  |
| 41 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря | 1 |  |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |
| 44 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |
| 45 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 46 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 47 | Тестирование уровня физической подготовки за 1 полугодие. | 1 |  |  |
| 48 | Игровой урок. | 1 |  |  |
| **II полугодие 54 часа** | | | | |
| 49 | Техника безопасности на урокахбаскетбола. Передача мяча | 1 |  |  |
| 50 | Техника броска мяча в кольцо | 1 |  |  |
| 51 | Техника штрафного броска | 1 |  |  |
| 52 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |
| 53 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |
| 54 | Правила игры. Жесты судей | 1 |  |  |
| 55 | Техника ведения мяча, передачи | 1 |  |  |
| 56 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |
| 57 | Тактика заслона | 1 |  |  |
| 58 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 59 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тесты ГТО. | 1 |  |  |
| 60 | Атлетическая гимнастика | 1 |  |  |
| 61 | Комплекс упражнений с гантелями | 1 |  |  |
| 62 | Комплекс упражнений с гантелями | 1 |  |  |
| 63 | Комплекс упражнений с гантелями | 1 |  |  |
| 64 | Комплекс ритмической гимнастики | 1 |  |  |
| 65 | Комплекс ритмической гимнастики | 1 |  |  |
| 66 | Стретчинг: комплекс упражнений | 1 |  |  |
| 67 | Стретчинг: комплекс упражнений | 1 |  |  |
| 68 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 69 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 70 | Комплекс акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 71 | Комплекс акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 72 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |
| 73 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |
| 74 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |
| 75 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 77 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |
| 78 | Здоровьесберегающие технологии | 1 |  |  |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 80 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 81 | Техника низкого старта | 1 |  |  |
| 82 | Эстафетный бег. Финальное усилие. | 1 |  |  |
| 83 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 84 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 85 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 86 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 87 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 88 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |  |
| 90 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 91 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 92 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |
| 93 | Бег 1000 м на результат. | 1 |  |  |
| 94 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 95 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 96 | Переменный бег | 1 |  |  |
| 97 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 98 | Гладкий бег | 1 |  |  |
| 99 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 100 | Техника безопасности при игре в русскую лапту. Правила игры в русскую лапту | 1 |  |  |
| 101 | Технические приемы игры | 1 |  |  |
| 102 | Тактические приемы игры | 1 |  |  |

19