**Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 10 класс. – Москва; «Просвещение», 2017г.**

На данный учебный предмет в учебном плане школы отведено 105 часа, из расчета 3 часа в неделю, 35 учебных недель. В **10 классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.  
      В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.  
     Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

**Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.**

**Данный учебный предмет имеет своей целью формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

**Цели и задачи реализации программы.**

**Данный учебный предмет имеет своей целью формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.** Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих задач:**

* **содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;**
* **обучение основам базовых видов двигательных действий;**
* **дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);**
* **формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;**
* **выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;**
* **углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;**
* **воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;**
* **выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;**
* **формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;**
* **воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;**
* **содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.**

**Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.**

**Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.**

**В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение дидакти­ческих правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.**

**Срок реализации** программы: 2019-2024 год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«физическая культура» 10 класс.**

**Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.**

**Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм**.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**

* **воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;**
* **знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;**
* **усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;**
* **воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;**
* **формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;**
* **формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;**
* **формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;**
* **готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;**
* **освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;**
* **участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;**
* **развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;**
* **формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;**
* **формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;**
* **осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.**

**Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.**

**Метапредметные результаты**

* **умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;**
* **умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;**
* **умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,**
* **осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;**
* **умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;**
* **владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;**
* **умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;**
* **умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;**
* **умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;**
* **умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.**

**Предметные результаты**

**В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:**

* **понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;**
* **овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;**
* **приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;**
* **формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;**
* **расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.**

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

**Обучающийся 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).

**Обучающийся 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»**

(10 класс 105 часов из расчета 3 часа в неделю).

***Легкая атлетика - 41ч.***

Инструктаж по ТБ. Бег на скорость дистанцию 60-100 м; выполнять челночный бег 3 х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта» Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. Бег на результат 3000 м.

***Гимнастика с элементами акробатики - 25ч.***

ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей.Повороты в движении. Развитие силовых способностей.Развитие выносливости и координации Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки на скакалке.Повороты в движении. Базовые шаги акробатики. Упражнение на гимнастической скамейке. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед, назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.Длинный кувырок через препятствие 90 см. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Развитие силы.Развитие координационных способностей. Развитие силы.Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.

***Спортивные игры волейбол, баскетбол - 39ч.***

Стойка и передвижение игрока Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках . Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Прием мяча снизу двумя руками . Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча

Позиционное нападение прямой нападающий удар. Игра в волейбол. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Стойка и передвижение игрока. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств

Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок Игра в баскетбол Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением

Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема урока (раздела)** | **Кол-во**  **часов** |
| **Легкая атлетика (23 часа)** | | |
| 1 | Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. | 1 |
| 2 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. | 1 |
| 3 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. | 1 |
| 4 | Финиширование. Эстафетный бег | 1 |
| 5 | Бег на результат 100 м. | 1 |
| 6 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги» | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов | 1 |
| 9 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» | 1 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину на результат. | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 |
| 13 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. | 1 |
| 14 | Метание гранаты из различных положений. | 1 |
| 15 | Прыжки на скакалке Метание гранаты из различных положений. ОРУ. | 1 |
| 16 | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 17 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 18 | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 19 | Бег 20 минут. ОРУ | 1 |
| 20 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 21 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 22 | Бег на результат 3000 м. | 1 |
| 23 | Бег на результат 2000 м. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)** | | |
| 24 | Строевые упражнения. Повороты в движении. | 1 |
| 25 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. | 1 |
| 26 | Повороты в движении. | 1 |
| 27 | Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. | 1 |
| 28 | ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 29 | Повороты в движении. | 1 |
| 30 | Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. | 1 |
| 31 | Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги акробатики | 1 |
| 32 | Развитие выносливости и координации | 1 |
| 33 | Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. | 1 |
| 34 | Повороты в движении. | 1 |
| 35 | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. | 1 |
| 36 | Прыжки на скакалке Упражнение на гимнастической скамейке. | 1 |
| 37 | Развитие выносливости и координации. Подтягивание на низкой перекладине | 1 |
| 38 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. | 1 |
| 39 | Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках | 1 |
| 40 | Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. | 1 |
| 41 | Строевые упражнения | 1 |
| 42 | Опорный прыжок | 1 |
| 43 | Опорный прыжок Прыжки на скакалке. | 1 |
| 44 | Развитие координационных способностей . | 1 |
| 45 | Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. | 1 |
| 46 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 47 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 48 | Сдача нормативов Прыжки через скакалку | 1 |
| **Спортивные игры волейбол, баскетбол (39 часов)** | | |
| 49 | Стойка и передвижение игрока Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 50 | Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках | 1 |
| 51 | Прием мяча с низу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Игра в волейбол. | 1 |
| 52 | Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Игра в волейбол. | 1 |
| 53 | Прыжки на скакалке Прием мяча снизу двумя руками Игра в волейбол. | 1 |
| 54 | Прием мяча с низу двумя руками. Верхняя прямая передача и прием мяча. | 1 |
| 55 | Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.  Игра в волейбол. | 1 |
| 56 | Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.  Игра в волейбол. | 1 |
| 57 | . Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест Игра в волейбол. | 1 |
| 58 | Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая передача и прием мяча Игра в волейбол. | 1 |
| 59 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Игра в волейбол. | 1 |
| 60 | Позиционное нападение прямой нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 61 | Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 62 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Игра в волейбол. | 1 |
| 63 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 64 | Прием мяча с низу двумя руками . Прыжки на скакалке | 1 |
| 65 | Стойка и передвижение игрока. | 1 |
| 66 | Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 67 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. | 1 |
| 68 | Позиционное нападение. Прямой нападающий удар | 1 |
| 69 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча | 1 |
| 70 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 |
| 71 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции  Игра в баскетбол | 1 |
| 72 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча  Игра в баскетбол | 1 |
| 73 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением Игра в баскетбол | 1 |
| 74 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением | 1 |
| 75 | Нападение быстрым прорывом Стойка и передвижение игрока. Игра в баскетбол | 1 |
| 76 | Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением Игра в баскетбол | 1 |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Игра в баскетбол | 1 |
| 78 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Игра в баскетбол | 1 |
| 79 | Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока. Игра в баскетбол | 1 |
| 80 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игра в баскетбол | 1 |
| 81 | Штрафной бросок. Зонная защита. | 1 |
| 82 | Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. | 1 |
| 83 | Развитие координационных способностей Игра в баскетбол | 1 |
| 84 | Стойка и передвижение игрока. Игра в баскетбол | 1 |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра в баскетбол | 1 |
| 86 | Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Игра в баскетбол | 1 |
| 87 | Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением | 1 |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | |
| 88 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 89 | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 1 |
| 90 | Бег 20 минут. | 1 |
| 91 | Бег 15 минут. Спортивные игры | 1 |
| 92 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 93 | Бег на результат 3000 м. | 1 |
| 94 | Бег на результат 2000 м. | 1 |
| 95 | Низкий старт 30 м. | 1 |
| 96 | Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. | 1 |
| 97 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 98 | Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. | 1 |
| 99 | Низкий старт 30 м. Челночный бег | 1 |
| 100 | Челночный бег. Низкий старт 30 м. | 1 |
| 101 | Метание гранаты 5-6 шагов разбега. | 1 |
| 102 | Метание гранаты 5-6 шагов разбега. | 1 |
| 103 | Сдача нормативов. | 1 |
| 104 | Сдача нормативов. Игра «Русская лапта» | 1 |
| 105 | Игра «Русская лапта» Сдача нормативов. | 1 |