
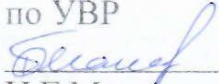



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Отдел образования и по делам молодежи администрации Сернурского  
муниципального района Республики Марий Эл  
МОУ "Мустаевская СОШ "

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО гуманитарного цикла Протокол №1 от 28.08.23 г. Руководитель ШМО  Г.П.Медведева</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от 29.08.23 г. Заместитель директора по УВР  И.Г.Макаров</p>	<p>«ОТВЕРЖЕНО» директор школы Школа имени Шабдара Османова для И.Г. ПЛУШКОВА Приказ № _____ От «29» августа 2023 г.</p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3762505)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

Мустаево

2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу « Физическая культура» для учащихся 10 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет , на его преподавание отводится: 68 часов в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Цель:** является формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:-** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- выработка 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.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

- Личностные:**
- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
  - наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
  - установка на безопасный, здоровый образ жизни.

- Метапредметные:**
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - определять наиболее эффективные способы достижения результата,
  - умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение определять общую цель и пути ее достижения;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные:** Требования к уровню подготовки учащихся за курс 10 класса. В результате изучения физической культуры в 10 классе учащийся **должен знать и понимать:**- правовые основы физической культуры и спорта;

- понятие о физической культуре личности;
- 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 неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- способы регулирования массы тела человека;
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- современное олимпийское и физкультурно- массовое движения.

**Уметь:**- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Содержание учебного предмета Знания о физической культуре**

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  
*Организация и проведение занятий физической культурой.*

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов(юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов(девушки).

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники спринтерского бега(высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м,

эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м)(юноши) Бег в равномерном и переменном тем- пе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствова- ние техники прыжка в высоту с разбега(девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за- данного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенство- вание техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники за- щитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей.



**Лыжная подготовка.** Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).

*Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом.* В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

**Обучающиеся должны знать:**-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>48</b>
	Основы знаний	<b>В процессе урока</b>
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
	Лыжная подготовка	20
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

## Тематическое планирование

### 5. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1 четверть Легкая атлетика				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Ускорение на 30 м.		
2	1	Старт, стартовый разгон. Бег на 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.		
3	1	Ускорение на 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.		
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.		
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
6	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель		
7	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.		
8	1	Развитие выносливости. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)		
9	1	Развитие выносливости, развитие силовых качеств		
10	1	Бег с ускорением на 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11	1	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
12	1	Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств.		
13	1	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами легкой атлетики.		
14	1	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
15	1	Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами легкой атлетики		
16	1	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами		

		легкой атлетики		
2 четверть				
Гимнастика с элементами акробатики				
17	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад. Стойка на голове, колесо		
18	1	Акробатическая комбинация		
19	1	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат		
20	1	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено		
21	1	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.		
22	1	Акробатическая комбинация		
23	2	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь		
24	1	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком		
25	1	Юноши:Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом		
26	1	Акробатическая комбинация		
27	1	Опорный прыжок 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)		
28	1	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)		

29	1	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)		
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
31	1	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя, сидя		
32	1	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя, сидя		
3 четверть				
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км Попеременный двухшажный ход.		
34	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км		
35	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км		
36	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км		
37	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км		
38	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км		
39	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км		
40	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км		
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км		
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км		
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км		
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км		
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке Торможение плугом. Переход с одного хода		

		на другой.		
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Одновременный одношажный коньковый ход.		
47	1	Переход с одного хода на другой. Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 2 км		
48	1	Техника безопасности на уроках по спорт.играм.(баскетбол) Стойка игрока, перемещения, проход к кольцу атака спиной.		
49	1	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-ух шагов.		
50	1	Ловля и передача мяча различным способом. Учебная игра		
51	1	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-ух шагов. Учебная игра		
52	1	Броски в кольцо с разных дистанций. Штрафные броски. Учебная игра		
4 четверть				
53	1	Техника безопасности на уроках по спорт.играм.(волейбол). Понятие о технике и тактики игры		
54	1	ОФП. Специальные упражнения. Основная стойка, передвижение.		
55	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямая нижняя подача через сетку. Прием подачи		
56	1	Прямая верхняя подача через сетку. Прием подачи		
57	1	Прием и передача мяча снизу с определением направления		
58	1	Прием и передача мяча сверху с определением направления		
59	1	Атакующий удар через сетку. Блокирование удара		
60	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.		

61	1	Передача двумя руками сверху в движении в парах		
62	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
64	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
65	1	Старт и стартовый разгон. Ускорение на 60 м		
66	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 6 мин.		
67	1	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до		
68	1	Прохождение дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		