

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Санкт-Петербургское училище олимпийского резерва №2 (техникум)»

«Рассмотрено»

Председатель МОУ
З.В. Кондратьева
З.В. Кондратьева

Протокол №1
от «28» августа 2017г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР
И.И. Панкова
И.И. Панкова

«28» августа 2017г.

«Утверждено»

Приказ № 487
от «31» 08 2017г.

Директор
ГБОУ СПО «СНО» УОР №2 (техникум)»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
Физическая культура. 10 класс.
2017 – 2018 учебный год.**

Составители: учитель физической культуры Котенкова Е.С.,
учитель физической культуры Филимонова О.Г.

Санкт – Петербург
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3 стр.
2. Содержание учебного предмета..... 8 стр.
3. Тематическое планирование..... 9 стр.
4. Поурочно-тематическое планирование..... 10 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования".
3. «Физическая культура 1-11 классы»: комплексная программа физического воспитания учащихся, разработанная авторами: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград: Учитель, 2012 год.

2. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ГБОУ СПО «СПБ УОР №2 (техникум)» рабочая программа по биологии в 10 классе рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В рабочей программе представлены две содержательные линии: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной - ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

3. Описание учебно-методического комплекта.

Рабочая программа по физической культуре 9 класс и поурочно-тематическое планирование составлены на основе комплексной программы физического воспитания «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич/авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебниках по физической культуре и учебно-методических пособиях, созданных коллективом авторов под руководством *В.И. Лях*:

- Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях В., А.А. Зданевич: под ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.
- Рабочая программа по физической культуре 10 класс.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 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.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 30м Бег 100м	5,4 с 18 с	5,4 с 15 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (раз) Прыжок в длину с места (см)	14 раз 170см	6 раз 200см
К выносливости	Кроссовый бег на 1км	5 мин 09с	4 мин 30с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость:

метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м), с использованием четырех шажного варианта бросковых шагов;

метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10-12м (девушки) и 15-25м (юноши);

метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши);

выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);

выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх:

демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;

осуществлять коррекцию недостатков физического развития;

проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;

осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

5. Материально-техническое и методическое обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое оснащение кабинета.

Урочная деятельность с учащимися осуществляется в спортивных залах.

Список литературы.

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Волгоград, Учитель, 2012.
- Настольная книга учителя физической культуры; справочник – методическое пособие, сост. Б.И. Мишин. М. :ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель» 2001.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. М. :Дрофа. 2001.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От21.04.2011).
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000г., №751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101.
- А.Н. Каинов «Физическая культура 1-11 классы».
- «Физическая культура 5-11 классы» Ю.Г. Коджаспиров.
- Журнал «Физическая культура в школе»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура. 10 класс.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Баскетбол.

Терминология баскетбола.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры.

Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.

Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
Физическая культура. 10 класс.

№	Раздел	Часы
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Лёгкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура. 10 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

№ п/п урока	Тема урока	Домашнее задание	Контроль	Инвентарь	Дата Проведения урока	
					план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках. Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
5	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Комплекс 1	Бег 100м	Секундомер		
6	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину.	Комплекс 1	Текущий	Рулетка		
7	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину.	Комплекс 1	Текущий	Рулетка		
8	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину.	Комплекс 1	Оценка прыжка в длину.	Рулетка		
9	Лёгкая атлетика. Метание мяча и граната.	Комплекс 1	Текущий	Мяч и граната		
10	Лёгкая атлетика. Метание мяча и граната.	Комплекс 1	Текущий	Мяч и граната		
11	Лёгкая атлетика. Метание мяча и граната.	Комплекс 1	Оценка метания гранаты	Мяч и граната		
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
15	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
17	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
19	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Текущий	Секундомер		
21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Комплекс 1	Бег 2000м	Секундомер		
22	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник		

23	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
24	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
25	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
26	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
27	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
28	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
29	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
30	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
31	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический турник	
32	Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс 2	Оценка техники выполнения упражнений	Гимнастический турник	
33	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
34	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
35	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
36	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
37	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
38	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
39	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	

40	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
41	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Текущий	Гимнастический мат	
42	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс 2	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Гимнастический мат	
43	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
44	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
45	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
46	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
47	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
48	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
49	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
50	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Оценка техники передачи мяча	Мячи волейбольные	
51	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
52	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
53	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
54	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Оценка техники подачи мяча	Мячи волейбольные	
55	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	
56	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные	

					волейбольные		
57	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
58	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
59	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
60	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
61	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
62	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
63	Спортивные игры. Волейбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи волейбольные			
64	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
65	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
66	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
67	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
68	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
69	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
70	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
71	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
72	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			
73	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные			

74	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
75	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Оценка техники ведения мяча	Мячи баскетбольные	
76	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
77	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Оценка техники передачи мяча	Мячи баскетбольные	
78	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
79	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Оценка техники броска в прыжке	Мячи баскетбольные	
80	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
81	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
82	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
83	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Текущий	Мячи баскетбольные	
84	Спортивные игры. Баскетбол.	Комплекс 3	Оценка техники штрафного броска	Мячи баскетбольные	
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
87	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
88	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
89	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
90	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
91	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Текущий	Секундомер	
92	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс 1	Бег 2000м	Секундомер	
93	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Текущий	Секундомер	
94	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Текущий	Секундомер	
95	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Текущий	Секундомер	
96	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Бег 100 м	Секундомер	
97	Лёгкая атлетика. Метание мяча и гранаты.	Комплекс 4	Текущий	Мячи для	

					метания и граната	
98	Лёгкая атлетика. Метание мяча и гранаты.	Комплекс 4	Текущий	Мячи для метания и граната		
99	Лёгкая атлетика. Метание мяча и гранаты.	Комплекс 4	Оценка метание гранаты	Мячи для метания и граната		
100	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Текущий	Стойка с планкой		
101	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Текущий	Стойка с планкой		
102	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту.	Комплекс 4	Оценка прыжка в высоту	Стойка с планкой		