

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50
имени Бабенко Алексея Алексеевича»


Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
От 25.01.2021



Утверждаю:
Директора МБОУ «СОШ № 50»
Н.В.Симатюк
приказ № 60 от 25.01.2021

**Рабочая учебная программа
по физической культуре
10 -11 класс**

Составители:
Никитенко Виктор Григорьевич,
учитель физической культуры
Сорокин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 3
от 25.01.2021
руководитель МО
 Шатохина О.В.

Кемерово, 2021

Содержание

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2.Содержание учебного предмета.....	6
3.Тематическое планирование	17

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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);
- 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - *сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;*
 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Легкая атлетика – 8 час.

1. Организационно - методические требования на уроках физической культуры - 1 час.

Построение. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Беговые эстафеты. Упражнения на гибкость. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Футбольное игровое упражнение. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег 30м. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Тестирование бега на 100м. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 100 м. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Тестирование бега на 30м, челночного бега 3х10м. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 30м. Челночный бег 3х10м. Футбольные игровые упражнения. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Техника метания гранаты на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Соревновательные упражнения с метанием. Итоги урока. Домашнее задание.

6.Равномерный бег. Развитие выносливости. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Шестиминутный бег. Футбольные подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Тестирование бега на 2000 м, 3000м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 2000 м, 3000м. Футбольные подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Футбол - 5 час.

1. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удар - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Ведение мяча. Игровые упражнения с ведением мяча. Итоги. Домашнее задание.

2.Удары по мячу серединой лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Удары по мячу серединой лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Спортивная игра «Мини-футбол». Игровые упражнения с ведением мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

3.Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча с сопротивлением. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

4.Остановка мяча грудью. Остановка мяча внутренней стороной стопы - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Остановка мяча грудью. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Техника защитных действий - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Спортивная игра «Футбол». Итоги. Домашнее задание.

Волейбол – 5 часов

1. Передача мяча сверху двумя руками. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передачи мяча сверху двумя руками в паре и через сетку. Передачи мяча сверху двумя руками в тройках. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

2.Приемы и передачи мяча - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Прием и передача мяча: верхний прием мяча, прием мяча сверху с перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

3. Приемы и передачи мяча -1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Прием и передача мяча: верхний прием мяча, прием мяча сверху с перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в

сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении с последующим скольжением на груди – животе. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

4. Поддачи мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Поддача мяча в парах. Поддача мяча через сетку. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Итоги. Домашнее задание.

5. Нападающий удар. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар через сетку. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

Гимнастика - 10 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой - 1 час.

Построение. Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Строевые упражнения. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад. Стойка на лопатках. Мост. Кувырки. Гимнастические эстафеты. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед в стоку на лопатках. Кувырок вперед через препятствие. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Строевые упражнения. Разминка. Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках (юноши). Кувырок вперед в стоку на лопатках (девушки). Кувырок вперед через препятствие. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Переворот боком. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед в стоку на лопатках. Переворот боком и различные варианты моста. Прыжки в глубину и кувырок через препятствие с разбега. Акробатическая комбинация 1, 2. Гимнастическая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Акробатические комбинации. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Переворот боком и кувырки. Акробатические комбинации для девушек и юношей. Прыжки в глубину. Показ акробатических комбинаций. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Упражнения на перекладине (юноши): техника выполнения наскока на перекладину, техника выполнения размахивания, техника выполнения подъема в упор силой, подъем переворотом. Ритмическая гимнастика – упражнения. Степаэробика - базовые шаги. Комбинации. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Упражнения на перекладине (юноши): вис согнувшись- вис прогнувшись сзади. Степаэробика - базовые шаги, комбинации. Показательные выступления. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Комбинации на перекладине (юноши): подъем махом вперед в сед ноги врозь, подъем разгибом, подъем переворотом,

подъем силой, махи, наскок и соскоки на махе вперед и назад. Степаэробика - базовые шаги, комбинации. Показательные выступления. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Комбинации на перекладине (юноши), степаэробика – комбинации - показательные выступления. Итоги урока. Домашнее задание.

Легкая атлетика - 4 час

1. Броски малого мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Подтягивание. Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Наклон вперед из положения стоя. Броски большого мяча на точность. Прыжок в высоту способом перешагивания. Итоги урока. Домашнее задание

3. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Броски большого мяча на точность. Прыжок в высоту способом перешагивания. Итоги урока. Домашнее задание

4. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжок с места. Прыжок в высоту способом перешагивания. Итоги урока. Домашнее задание

Баскетбол - 8 час.

1. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. - 1 час.

Построение. Инструктаж по ТБ. Разминка. Техника ведения мяча. Передачи мяча. Броски в баскетбольную корзину. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

2. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. – 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Ведение мяча. Броски мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

3. Штрафные броски. – 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Броски в корзину. Штрафные броски. Командные броски. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

4. Защитные действия. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Владение мячом. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

5. Тактические действия. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тактические действия: нападение два на два; трое нападают, трое защищаются; трое нападают, двое защищаются; двое нападают, четверо защищают трое защищаются, четверо нападают. Штрафные броски. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

6. Баскетбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Владение мячом. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

Лыжная подготовка - 12 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. - 1 час.

Построение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игровое упражнение «Догони впередиидущего». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Переход с одновременных ходов на попеременные. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на лыжах. Одновременные лыжные хода. Попеременные лыжные хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Переход с одновременного хода на попеременный. Игровое упражнение «Догони впередиидущего». Итоги урока. Домашнее задание.

3. Коньковый ход на лыжах. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на лыжах. Коньковый ход на лыжах. Лыжные ходы. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Лыжные эстафеты. - 2 часа.

Построение. Разминка. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Подъемы на склон и спуски со склона. – 1 часа.

Построение. Разминка на лыжах. Перешагивание через препятствие. Подъемы на склон и спуски со склона. Прохождение дистанции 2 км. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Торможение и поворот Упором. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. Торможение и повороты упором. Подвижная игра «Затормози в квадрате». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Прохождение дистанции 3 км. на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

Волейбол – 5 час.

1. Нападающий удар. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар через сетку. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

2.Защитные движения. – 3 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передачи в тройках. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

3.Контрольный урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прием мяча одной рукой или в падении. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар и индивидуальная блокировка. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

Баскетбол – 3 часа.

1.Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Владение мячом. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

2.Игра по правилам, вбрасывание мяча. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вбрасывание мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

3.Контрольный урок по теме «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Ведение мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

Легкая атлетика - 8 час.

1.Тестирование бега на 30 м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Беговые упражнения. Бег 30 м. Бег на средние дистанции. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

2.Тестирование бега на 100м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 100 м. Челночный бег 3х10 м. Бег на средние дистанции. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

3.Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Челночный бег 3х1м. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

4.Тестирование метания гранаты на дальность. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Метание гранаты на дальность. Бег на средние дистанции. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

5.Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег на средние дистанции. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

6.Тестирование бега на 2000м, 3000 м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 2000 м., 3000м. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

7. Эстафетный бег. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Обобщение. Эстафетный бег. Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги Домашнее задание.

8. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

11 класс

Легкая атлетика – 8 час.

1. Организационно - методические требования на уроках физической культуры - 1 час.

Построение. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Беговые эстафеты. Упражнения на гибкость. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Футбольное игровое упражнение. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег 30м. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Тестирование бега на 100м. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 100 м. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Тестирование бега на 30м, челночного бега 3х10м. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 30м. Челночный бег 3х10м. Футбольные игровые упражнения. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Техника метания гранаты на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Соревновательные упражнения с метанием. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Равномерный бег. Развитие выносливости. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Шестиминутный бег. Футбольные подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Тестирование бега на 2000 м, 3000м. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 2000 м, 3000м. Футбольные подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Футбол - 5 час.

1. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удар - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Ведение мяча. Игровые упражнения с ведением мяча. Итоги. Домашнее задание.

2. Удары по мячу серединой лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Удары по мячу серединой лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Спортивная игра «Мини-футбол». Игровые

упражнения с ведением мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

3. Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча с сопротивлением. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

4. Остановка мяча грудью. Остановка мяча внутренней стороной стопы - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Остановка мяча грудью. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Техника защитных действий - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Спортивная игра «Футбол». Итоги. Домашнее задание.

Волейбол – 5 часов

1. Передача мяча сверху двумя руками. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передачи мяча сверху двумя руками в паре и через сетку. Передачи мяча сверху двумя руками в тройках. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

2. Приемы и передачи мяча - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Прием и передача мяча: верхний прием мяча, прием мяча сверху с перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

3. Приемы и передачи мяча - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Прием и передача мяча: верхний прием мяча, прием мяча сверху с перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении с последующим скольжением на груди – животе. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

4. Подачи мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Подача мяча в парах. Подача мяча через сетку. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Итоги. Домашнее задание.

5. Нападающий удар. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар через сетку. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

Гимнастика - 10 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой - 1 час.

Построение. Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Строевые упражнения. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад. Стойка на лопатках. Мост. Кувырки. Гимнастические эстафеты. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед в стоку на лопатках. Кувырок вперед через препятствие. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Строевые упражнения. Разминка. Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках (юноши). Кувырок вперед в стоку на лопатках (девушки). Кувырок вперед через препятствие. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Переворот боком. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед в стоку на лопатках. Переворот боком и различные варианты моста. Прыжки в глубину и кувырок через препятствие с разбега. Акробатическая комбинация 1, 2. Гимнастическая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Акробатические комбинации. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Переворот боком и кувырки. Акробатические комбинации для девушек и юношей. Прыжки в глубину. Показ акробатических комбинаций. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Упражнения на перекладине (юноши): техника выполнения наскока на перекладину, техника выполнения размахивания, техника выполнения подъема в упор силой, подъем переворотом. Ритмическая гимнастика – упражнения. Степаэробика - базовые шаги. Комбинации. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Упражнения на перекладине (юноши): вис согнувшись- вис прогнувшись сзади. Степаэробика - базовые шаги, комбинации. Показательные выступления. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Комбинации на перекладине (юноши): подъем махом вперед в сед ноги врозь, подъем разгибом, подъем переворотом, подъем силой, махи, наскок и соскоки на махе вперед и назад. Степаэробика - базовые шаги, комбинации. Показательные выступления. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Упражнения на перекладине, степаэробика. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Комбинации на перекладине (юноши), степаэробика – комбинации - показательные выступления. Итоги урока. Домашнее задание.

Легкая атлетика - 4 час

1. Броски малого мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Подтягивание. Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Наклон вперед из положения стоя. Броски большого мяча на точность. Прыжок в высоту способом перешагивания. Итоги урока. Домашнее задание

3. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Броски большого мяча на точность. Прыжок в высоту способом перешагивания. Итоги урока. Домашнее задание

4. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 1 час

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжок с места. Прыжок в высоту способом перешагивания. Итоги урока. Домашнее задание

Баскетбол - 8час.

1. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. - 1 час.

Построение. Инструктаж по ТБ. Разминка. Техника ведения мяча. Передачи мяча. Броски в баскетбольную корзину. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

2. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. – 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Ведение мяча. Броски мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

3. Штрафные броски. – 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Броски в корзину. Штрафные броски. Командные броски. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

4. Защитные действия. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Владение мячом. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

5. Тактические действия. - 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тактические действия: нападение два на два; трое нападают, трое защищаются; трое нападают, двое защищаются; двое нападают, четверо защищают трое защищаются, четверо нападают. Штрафные броски. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

6. Баскетбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1 час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Владение мячом. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

Лыжная подготовка - 12 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. - 1 час.

Построение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игровое упражнение «Догони впереди идущего». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Переход с одновременных ходов на попеременные. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на лыжах. Одновременные лыжные хода. Попеременные лыжные хода. Переход с попеременного хода на

одновременный. Переход с одновременного хода на попеременный. Игровое упражнение «Догони впередиидущего». Итоги урока. Домашнее задание.

3. Коньковый ход на лыжах. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на лыжах. Коньковый ход на лыжах. Лыжные ходы. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Лыжные эстафеты .- 2 часа.

Построение. Разминка. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Подъемы на склон и спуски со склона. – 1 часа.

Построение. Разминка на лыжах. Перешагивание через препятствие. Подъемы на склон и спуски со склона. Прохождение дистанции 2 км. Итоги урока. Домашнее задание.

6.Торможение и поворот Упором. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. Торможение и повороты упором. Подвижная игра «Затормози в квадрате». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги урока. Домашнее задание.

7.Прохождение дистанции 3 км. на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. – 2 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги урока. Домашнее задание.

8.Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

Волейбол – 5 час.

1. Нападающий удар. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар через сетку. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

2.Защитные движения. – 3 часа.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Передачи в тройках. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

3.Контрольный урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прием мяча одной рукой или в падении. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар и индивидуальная блокировка. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

Баскетбол – 3 часа.

1.Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Владение мячом. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

2.Игра по правилам, вбрасывание мяча. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Вбрасывание мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

3.Контрольный урок по теме «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Ведение мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

Легкая атлетика - 8 час.

1.Тестирование бега на 30 м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Беговые упражнения. Бег 30 м. Бег на средние дистанции. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

2.Тестирование бега на 100м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 100 м. Челночный бег 3х10 м. Бег на средние дистанции. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

3.Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Челночный бег 3х1м. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

4.Тестирование метания гранаты на дальность. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Метание гранаты на дальность. Бег на средние дистанции. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

5.Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег на средние дистанции. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоги. Домашнее задание.

6.Тестирование бега на 2000м, 3000 м. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Бег 2000 м., 3000м. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

7.Эстафетный бег. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Обобщение. Эстафетный бег. Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги Домашнее задание.

8.Эстафеты, подвижные и спортивные игры. - 1час.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Содержание учебного материала.	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 8 час.</i>		
1.	1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2.Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
3.	3. Бег 100м.	1
4.	4. Бег 30м, челночный бег 3х10м.	1
5.	5. Техника метания гранаты на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
6.	6.Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
7.	7. Бег 2000 м, 3000м.	1
<i>Футбол – 5 час.</i>		
9	1.Техника удара по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары	1
10	2.Удары по мячу серединой лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
11	3.Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой.	1
12	4.Остановка мяча грудью. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
13	5. Техника защитных действий.	1
<i>Волейбол – 5 часов</i>		
14	1. Передача мяча сверху двумя руками.	1
15	2. Приемы и передачи мяча.	1
16	3. Приемы и передачи мяча.	1
17	4. Подачи мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
18	5. Нападающий удар.	1
<i>Гимнастика – 10 часов</i>		
19	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1
20	2. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед в стоку на лопатках. Кувырок вперед через препятствие.	1
21	3. Переворот боком. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
22-23	4. Акробатические комбинации.	2
24	5. Упражнения на перекладине, степаэробика .	1
25	6. Упражнения на перекладине, степаэробика .	1

26-27	7. Упражнения на перекладине, степаэробика .	2
28	8. Упражнения на перекладине, степаэробика .	1
<i>Легкая атлетика – 4 часа.</i>		
29	1. Броски малого мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
30	2. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
31	3. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	4. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<i>Баскетбол - 8 часов.</i>		
33	1. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1
34	2. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
35	3. Штрафные броски.	1
36-37	4. Защитные действия.	2
38-39	5. Тактические действия.	2
40	6. Баскетбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<i>Лыжные гонки – 12 час.</i>		
41	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1
42-43	2. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2
44-45	3. Коньковый ход на лыжах.	2
46-47	4. Лыжные эстафеты.	2
48	5. Подъемы на склон и спуски со склона.	1
49	6. Торможение и поворот упором	1
50-51	7. Прохождение дистанции 3 км. на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
52	8. Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».	1
<i>Волейбол – 5 часов.</i>		
53	1. Нападающий удар.	1
54-56	2. Защитные движения.	3
57	3. Обобщающий урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<i>Баскетбол – 3 часа.</i>		
58	1. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
59	2. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1
60	3. Обобщающий урок по теме «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

<i>Легкая атлетика – 8 часов.</i>		
61	1. Бег 30 м.	1
62	2. Бег 100 м.	1
63	3. Челночный бег 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
64	4. Метание гранаты на дальность.	1
65	5. Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
66	6. Бег 2000 м, 3000 м.	1
67	7. Эстафетный бег.	1
68	8. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
Итого:		68

11 класс

№ урока	Содержание учебного материала.	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 8 час.</i>		
1.	1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
3.	3. Бег 100 м.	1
4.	4. Бег 30 м, челночный бег 3х10 м.	1
5.	5. Техника метания гранаты на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
6.	6. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
7.	7. Бег 2000 м, 3000 м.	1
<i>Футбол – 5 час.</i>		
9	1. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары	1
10	2. Удары по мячу серединой лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
11	3. Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой.	1
12	4. Остановка мяча грудью. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
13	5. Техника защитных действий.	1
<i>Волейбол – 5 часов</i>		

14	1. Передача мяча сверху двумя руками.	1
15	2. Приемы и передачи мяча.	1
16	3. Приемы и передачи мяча.	1
17	4. Подачи мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
18	5. Нападающий удар.	1
<i>Гимнастика – 10 часов</i>		
19	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1
20	2. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед в стоку на лопатках. Кувырок вперед через препятствие.	1
21	3. Переворот боком. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
22-23	4. Акробатические комбинации.	2
24	5. Упражнения на перекладине, степаэробика .	1
25	6. Упражнения на перекладине, степаэробика .	1
26-27	7. Упражнения на перекладине, степаэробика .	2
28	8. Упражнения на перекладине, степаэробика .	1
<i>Легкая атлетика – 4 часа.</i>		
29	1. Броски малого мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
30	2. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
31	3. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	4. Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<i>Баскетбол - 8 часов.</i>		
33	1. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1
34	2. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
35	3. Штрафные броски.	1
36-37	4. Защитные действия.	2
38-39	5. Тактические действия.	2
40	6. Баскетбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов	1

	ГТО.	
<i>Лыжные гонки – 12 час.</i>		
41	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1
42-43	2. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2
44-45	3. Коньковый ход на лыжах.	2
46-47	4. Лыжные эстафеты.	2
48	5. Подъемы на склон и спуски со склона.	1
49	6. Торможение и поворот упором	1
50-51	7. Прохождение дистанции 3 км. на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
52	8. Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».	1
<i>Волейбол – 5 часов.</i>		
53	1. Нападающий удар.	1
54-56	2. Защитные движения.	3
57	3. Обобщающий урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<i>Баскетбол – 3 часа.</i>		
58	1. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
59	2. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1
60	3. Обобщающий урок по теме «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<i>Легкая атлетика – 8 часов.</i>		
61	1. Бег 30 м.	1
62	2. Бег 100 м.	1
63	3. Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
64	4. Метание гранаты на дальность.	1
65	5. Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
66	6. Бег 2000 м, 3000 м.	1
67	7. Эстафетный бег.	1
68	8. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
Итого:		68