


Управление образования администрации Ильинского муниципального района  
МБОУ «Чермозская средняя общеобразовательная школа им. В. Ершова»

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 О.Б. Романова

«Утверждено»  
Директор МБОУ «ЧСОШ им.В.Ершова»  
 И.Н.Петрова  
Приказ № 630/д от 31.08.2017

Рассмотрено на заседании МС,  
Протокол №1 от 29.08.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

10-11 класс

Учитель физической культуры  
Биктагиров Р. А.

2017 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 10–11 классов**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 204 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать учебник. Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по Русской лапте 10 часов и л/атлетике 5 часов.. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено

**на достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

### **Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий часы лыжной подготовки, при безснежной зиме, распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

***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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Важной** особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, социокультурные основы**

**10 класс.** 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 движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** 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.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические 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**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Лепта**

**10–11 классы.** Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях лептой. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лептой.

### Гимнастика с элементами акробатики

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### Легкая атлетика

**10–11 классы.** 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.

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Компетентный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.



**4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Распределение учебного времени прохождения программного**  
**материала по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		10		11
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>88</b>		<b>88</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе урока</i>		
1.2	Спортивные игры волейбол,	19		19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21
1.4	Легкая атлетика	27		27
	Лыжная подготовка	21		21
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>14</b>		
2.1	Русская лапта	8		8
2.2	Легкая атлетика	6		6
<b>3</b>	<b>Резерв</b>	<b>3</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>105</b>		<b>102</b>

**5. ЗАЧЕТНЫЕ ТЕСТЫ И НОРМАТИВЫ**

для учащихся 11-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2

Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

для учащихся 10-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4

Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО\_МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

• пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2009.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

## 7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10-11 класс (1 полугодие)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		
								план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	<b>Легкая атлетика</b>	Био-ские основы тех-ки бега, прыжков, метаний	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			
2-3		Спринтерский бег. Старт.. разгон и бег по дистанции	2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			
4		Финиширование в спринтерском беге	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			
5		Бег 100м на результат	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Ю.«5» – 13,1; «4» – 13,5;«3» – 14,3; Д.«5» – 16,0;«4» – 16,5; «3» – 17,0	Ю.«5» – 13,7; «4»14,00;«3» – 14,6; Д.«5» – 16,5;«4» – 16,9; «3» – 17,5		
6-7		Президентские состязания	2	Тестирования	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»					
8-9		Прыжок в длину Биохи-	2	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после	Текущий			

		мические основы прыжков			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	быстрого разбега с 13–15 беговых шагов			
10		Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11		Прыжок в длину «согнув ноги»	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Ю. «5» – 430; «4» – 400; «3» – 380 Д. «5» – 350 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Ю. «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 Д. «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см		
12-13		Метания. Виды метаний.	2	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности.	Текущий			
14		Финальное усилие.	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
15		Метание гранаты	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	«5» – 34 м; (21 «4» – 30 м; (18 «3» – 24 м,(15	«5» – 36 м; 23 «4» – 32 м; 19 «3» – 28 м, 16		
16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, финишировать.				
17		Резервный	1	Учетный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.		Без учета времени Д.-2000м; М.-3000м			
18-19		Спортивные игры	Волейбол. Передачи, переносы	2	Совершенные ЗУН	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий		
20-22	Передача мяча со сменой мест.		3	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча со сменой мест			

23-24	Верхняя прямая подача мяча	2	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча		
25	Тактика игры в защите	1	Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия			
26	Тактика игры в нападении	1	Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
27	Д-я игра	1	Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	<b>Уметь</b> взаимодействовать с товарищами.	Оценка у-й и н-в.		

### 2 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28-30	<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры. М.-перекладина. Д. брусья	3	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроевание из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.	Текущий.		

31-33		Соскок прогну-сь. Комбинации из ранее изучен-х.	3	Совершенствова-ние ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы  Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад.  Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом	<b>Уметь</b> выпол-нять строевые приемы, Ю.-элементы на переклади-не; Д.- комби-нацию на брусьях	Техника вы-полнения эле-ментов комби-нации.			
34		Комбинация из изученных эле-ментов	1	Учетный	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. По-втор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.		Текущий			
35	<b>Акроба-тика. Рав-новесие.</b>	Кувырки вперед и назад. Комбина-ции из эл-тов	1	Совершенствова-ние ЗУН	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ю. длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на ру-ках (с помощью.) равновесие. Д . мост , равновесие. Кувырки . Комбинации из э-в. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнув-шись	<b>Уметь</b> выпол-нять строевые приемы, акро-батические эле-менты  Знать Т/Б	Текущий.			
36-37		Стойка на го-лове и руках.	2	Совершенствова-ние ЗУН	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь.  Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	<b>Уметь</b> выпол-нять строевые приемы, акро-батические эле-менты Знать Т/Б	Техника вы-полнения эле-ментов в ком-бинации.			
38		Комбинации из эл-тов	1	Учетный	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь.  Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	<b>Уметь</b> выпол-нять комбина-цию из изучен-ных элементов.				
1		3	4	5	6	7	8	9	9	10

39-41		Брусья подъем махом вперед.	2	Совершенствование ЗУН	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор, размахивание, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.  Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.			
42		Комбинация из элементов на брусьях	1	Учетный	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор, размахивание, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.  Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.	Техника выполнения элементов в комбинации.		
43-44		Лазание по канату. Прыжки ч-з скакалку	2	Совершенствование ЗУН	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку.  Работа на снарядах по желанию Т/Б	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату.	Текущий.  Ю.-140, 130, 1105 Д.-145, 135, 110		
45-47	Опорный прыжок	Фазы опорного прыжка	3	Совершенствование ЗУН	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Ю.-Опорный прыжок конь в длину; Д. - конь в ширину	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Техника выполнения  Высота снаряда Ю.-110см 115см; -11кл		

							Д.-100см		
							105 см.- 11кл		
48		Итоговый	1	зачет	. техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине		Итоговый		
							Ю.-11, 9, 7:		
							12, 10, 8 -		
							11кл		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-11 КЛАСС (2 полугодие уроки 49-102)**

№ п/п	Раздел про- граммы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучаю- щихся	Вид кон- троля	Дата	
								проведения	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49 1	<b>Лыж- ная подго- товка</b>	Способы пе- редвижения на лыжах	1	Вводный Повтор- ие изу- ченного  в 8-9 кл.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила прове- дения самостоятельных занятий. Способы пе- редвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновремен- ными ходами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвиже- ния на лыжах.			
50 2		Поперемен- ный  2-шажный ход	1	Совер- шенство- ванияЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыж- ных ходов в зависимости от рельефа местно- сти. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> перемещаться п\п 2- х шажным ходом по пере- сеченной мест-ности с раз- личной скоростью.	Теку- щий		
51 3		Одновремен- ный бесшаж и однош-ный ход (ст-вый вар-т)	1	Совер- шенство- вания ЗУН	Особенности физической подготовки лыж- ника Одновременный бесшажный и однове- ренный одношажный ход — основной и стар- товый варианты. Техника перемеще- ния.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	<b>Уметь</b> Выполнять стар- товый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	(отгал- кивание пал- ками).		

							Текущий			
52-53 4-5	Переход одновременных ходов на п/п-ые.	2	Совершенствования ЗУН	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	Текущий				
54-55 6-7	Подъем в гору скользящим шагом	2	Совершенствования ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Текущий	.			
56-57 8-9	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	Совершенствования ЗУН	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашебного участка. Т/Б-ти при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	Текущий				
1	3	4	5	6	7	8	9	10		
58-61 10-13	Горнолыжная техника	4	Совершенствования ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с склонов, проходить дистанцию до 3000м	Текущий				
62-65 14-17	Коньковые хода	4	Закрепления ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий				

66-68 18-20		Переход с хода на ход	3	совершенствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	Текущий			
69 21		Прохождение зачетной дистанции	1	Контроля	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»-2,5-4км; «3»-2–2,8 км.			
70 22	Спортивные игры  Волейбол	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	1	Повторения ЗУН	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками				
71 23		Передача мяча снизу 2-мя руками после перем-я вперед	1	Комбинированный	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед.	Текущий			



72 24		Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	1	Совершенствования	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.  Т/Б в игре.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Текущий			
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
73 25		Отбивание мяча кулаком верхнего края сетки	1	Комбинированный	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки.	Текущий			
74 26		Прием мяча от отраженного сеткой	1	Комбинированный	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки; принимать мяч отраженного сеткой.	Текущий			
75-77 27-29		Верхняя прямая подача.  Нападающий удар и блокирование	3	Комбинированный	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра Техника безопасности в игре.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с посл пер-чей в зону 2 и 4.	Текущий			
78 30		Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в игре выполнять технические действия.				

					Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.			Итоговый		
--	--	--	--	--	---	--	--	----------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ									
10-11 КЛАСС (4 четверть уроки 79-102)									
№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол- во ча- сов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч- ся	Вид контроля	Дата	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
79 1	Спортив- ные игры	Лапта. Правила игры	1	Комбиниро- ванный	ТБ на уроках спортивных . Ос- новные правила игры в лапту. Передача мяча в парах, после пе- ремещения вперед в колонах и тройках. Развитие координацион- ных способностей. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять пе- редачи мяча, ловить мяч двумя руками. Знать правила игры	Текущий		
80- 82 2-4		Действия иг- роков в за- щите	3	Комбиниро- ванный	Передача мяча в сторону бегу- щего игрока. Т/Безопасности при осаливании перебегающего иг- рока. Развитие координационных способностей, ловкости Двусто- ронняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять пе- редачи теннисного мяча в движении. Оса- ливать бегущего иг- рока.	Текущий		
		Тема урока		Тип урока	Элементы содержания		Вид контроля	Дата	

№ п/п	Раздел пр-мы		Кол- во ча- сов			Требования к уровню подготовленности уч- ся		План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
83- 85  5-7		Действия иг- роков в напа- дении. Удары по мячу.	3	Комбиниро- ванный	Удары по мячу (далекие, высокие диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в го- род. Тактика и взаимодействие игроков Развитие координацион- ных способностей. Двусторон- няя.	<b>Уметь</b> выполнять удары по мячу битой, перемещаться, меняя направление движения (от мяча)	Текущий		
86  8		Тактика игры в за- щите и напа- дении.	1	Итоговый	Удары по мячу (далекие, высокие диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Перебегание из города в город Т/безопасности в игре. Развитие координацион- ных способностей. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> взаимодейство- вать с товарищами в игре  Выполнять подачу и удары по мячу	Текущий		
87  9	<b>Легкая атле- тика</b>	Низкий старт. Спринтер- ский бег.	1	Изучение нового материала	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скорост- ных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<b>Уметь</b> правильно при- нимать положение низкого старта. Выбе- гать со старта			
88  10		Стартовый разгон	1	Закрепление ЗУН	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с уско- рением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие	<b>Уметь</b> выполнять СБУ. Принимать низ- кий старт и выбегать с низкого старта	Текущий		

				скоростных возможностей. Эстафеты.				
89 11	Бег по дистанции на 100м	1	Комбинированный	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
90 12	Бег 100	1	Учетный	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М-«5»-14,2 «4»14,5«3»15,0; Д«5» 16,2; «4»16,5;«3»17,5		
91 13	Прыжок в длину с разбега.	1	Изучение нового материала	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> подбирать разбег в прыжках в длину.			
92- 93 14- 15	Прыжки в длину Метание гранаты	2	Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность.			
94 16	Прыжок в длину с разбега	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега,	Техника вып-ния прыжка в длину		

95-96 17-18	Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегающие дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега. Пробежать в медленном темпе до 2,5 км	Техника выполнения метания гранаты			
97 19	Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега	Техника выполнения метания гранаты			
98 20	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий			
99-100 21-22	Распределение сил по дистанции	2	Комбинированный	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (контроль)			
101 23	Бег на выносливость	1	Комбинированный	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д10 кл - 10,10;11,40;12,40	11кл. Ю 13,00; 15,00; 16,20; Д 10,00;11,30;12,20			

102 24	Игры по выбору учащихся	1	Подведение итогов работы.	Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости.		Итоговый			
103-105	РЕЗЕРВ для 10 класса	3							