

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шайковская средняя общеобразовательная школа № 1»



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: *С.В. Федосеева*
С.В. Федосеева
Приказ № 84 ос/д от «1» сентября 2017г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от 29 августа 2017г.

Приложение
к образовательной программе
среднего общего образования
МКОУ «Шайковская СОШ №1»
(в новой редакции)
РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА КУРСА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 класс

Пояснительная записка.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура»- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-х-11-х классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Нормативно-правовые и организационные документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы

общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»)(ред. От 30.08.2010г. № 889)

-Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»» (от 03.06.2008 № 164)

-Письмо МО РФ от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждениях»

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.)

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

2.Содержание учебного предмета.

В данной программе 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 баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Объяснить:

Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;

Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение 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 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 ФК;

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 самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;

Приёмы массажа и самомассажа;

Занятия ФК и спортивные соревнования с 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:

Физическая способность

Физические упражнения

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 * 2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); 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 учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

2.3. Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

. Контроль реализации программы для 10- 11 класса.

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:

Бег 60 м, бег 100м.

Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

Подтягивание.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).

Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.

Вис на согнутых руках.

Тесты по баскетболу:

Ведение б/б мяча змейкой (на время).

Броски со штрафной линии (10 бросков).

Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).

Штрафной бросок.

Бросок в движении после двух шагов.

Тесты по волейболу:

Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.

Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

Приём мяча от нижней прямой подачи.

Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.

Нападающий удар.

Приём мяча из зоны 5.

Блокирование нападающего удара.

Основы знаний:

Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

Основы знаний:

. Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

Основы знаний:

Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.

Тактика командных действий при нападении и защите.

Основы судейства игры в баскетбол.

Основы знаний:

Знание терминологии избранной игры.

Правила игры в волейбол.

Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.

Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.

Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.

Олимпийское движение в России.

Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.

Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корригирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.

Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

Перечень проверочных работ по разделам программы.

Лёгкая атлетика:

Спортивная ходьба:

Спортивная ходьба по пересечённой местности.

Кроссовая подготовка:

Групповой бег по пересеченной местности.

Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);

Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).

Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.

Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.

Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты:

С бегом, прыжками, метанием.

Развитие двигательных качеств на каждом уроке:

Быстрота;

Выносливость;

Ловкость;

Сила.

Бег на короткие дистанции:

Бег 100 м на результат.

Старт в эстафетном беге.

Финиш на различные дистанции.

Гимнастика :

- висы и упоры:

Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).

Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).

Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).

Соединение: из виса на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.

Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

Сед углом, стоя на коленях наклон назад.

Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпустить, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360(девушки).

Длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360.

Опорный прыжок.

Прыжок ноги врозь через «коня» в длину $h=115-120$ см.

Развитие двигательных качеств (юноши).

Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

Эстафеты на короткие дистанции.

Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Разнообразные прыжковые упражнения.

Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

С отягощением, с предметами и без предметов.

Спортивные игры: баскетбол и волейбол.

Баскетбол:

Передвижения в нападении и защите.

Ведение мяча при сближении с соперником.

Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.

Броски по кольцу.

Зонная защита.

Учебная игра.

Бросок мяча одной и двумя от головы.

Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.

Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.

Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

Приём мяча снизу после подачи.

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Учебная игра.

Чередование способов подач при моделировании сложных условий.

Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

Индивидуальные и групповые тактические действия.

Учебная игра.

Приём мяча снизу одной.

Передача мяча через сетку в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Блокирование одиночное.

Нападающий удар с задней линии.

6. На развитие координационных способностей:

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

Бег с изменением направления.

Скорости.

Челночный бег с мячом и без мяча.

Упражнения на быстроту и точность реакций.

Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

Эстафеты.

Круговые тренировки.

Подвижные игры с мячом.

Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением.

Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

Эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами.

Броски мяча в цель и на дальность.

7. Организующие команды и приёмы:

Строевые упражнения.

Повороты в движении кругом и т.д.

Итоговый контроль:

Сдача учебных нормативов :

Лёгкая атлетика:

Бег 100 и 1000 метров;

Кросс 2000, 3000 метров;

Прыжки в длину с разбега;

Прыжки в длину с места;

Прыжки в высоту;

Метание гранаты на дальность;

Челночный бег с кубиками.

Гимнастика:

- висы и упоры: Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).

Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).

Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге (девушки).

Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе (девушки).

- брусья:

Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-акробатика:

Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

Длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360(юноши)

- равновесие (девушки):

Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

Прыжок ноги врозь через «коня» в длину $h=115-120$ см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

-вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).

Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.

Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Волейбол – технические действия:

Верхняя передача мяча;

Нижняя прямая подача через сетку;

Передача мяча в парах, стоя на месте;

Приём мяча в парах, стоя на месте;

Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

Игра в пионербол по упрощенным правилам

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ОКОНЧИВШИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

Должны знать:

О двигательной активности и о спортивной тренировке.

О значении прикладной ФК.

О роли ФК.

Олимпийское движение.

Воспитание двигательных качеств. Навыки и умения:

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.

Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.

Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.

Основные учебные показатели:

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.

Тематическое планирование для 10 класса

№	Легкая атлетика -12ч.	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег в течение 5 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
2	Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 60 м. Бег в течение 6 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
3	Учет - бег 60 м. Бег в течение 7 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
4	Учет – бег 100м. Силовая п-ка. Бег в течение 8 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
5	Учет – бег 200 м. Метание гранаты на дальность. Бег в течение 9 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
6	Учет – метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. С/игры: баскетбол, в/б.	
7	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Бег в течение 11 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
8	Учет – прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Бег в течение 11 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
9	Учет - челночный бег 3х10 м. Отжимание. Бег в течение 13 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
10	Учет - отжимание. Бег в течение 14 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
11	Учет – 2000 м. С/игры: баскетбол, в/б.	
12	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. С/игры: баскетбол, в/б.	
Спортивные игры (баскетбол) -15ч.		
13	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Учебно-тренировочная игра.	
14	Учет - варианты передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	

15	Учет – варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча с трехсекундной зоны. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
16	Учет – варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча со штрафной зоны. Учебно-тренировочная игра.	
17	Учет – броски мяча с трехсекундной зоны. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
18	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
19	Броски мяча со штрафной зоны. Учебно-тренировочная игра.	
20	Учет – броски мяча со штрафной зоны. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
21	Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
22	Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
23	Броски мяча с трехочковой зоны. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
24	Броски мяча с трехочковой зоны. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
25	Учет – броски мяча с трехочковой зоны. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
26	Учет – подтягивание. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Учебно-тренировочная игра.	
27	Учебно-тренировочная игра.	
Гимнастика -20ч.		
28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Ю. – длинный кувырок; стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация. Д. р/б – толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	

29	Ю. – длинный кувырок; стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация. Д. р/б – толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
30	Ю. - учет – длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация. Д. - учет р/б – толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
31	Ю. - учет – стойка на голове и руках. Стойка на руках с помощью. Поворот боком. Акробатическая комбинация. Д. - учет р/б – толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
32	Ю. - учет – стойка на руках с помощью. Поворот боком. Акробатическая комбинация. Д. - учет р/б - равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинация из ранее изученных элементов.	
33	Ю. - учет – поворот боком. Акробатическая комбинация. Д. р/б. – учет - упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинация из ранее изученных элементов.	
34	Ю. - учет – акробатическая комбинация. Д. р/б. – учет - комбинация из ранее изученных элементов.	
35	Ю. – подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. – мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.	
36	Ю. – учет – подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет – мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.	
37	Ю. – учет - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет – кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Акробатическая комбинация.	
38	Ю. – учет - угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет – сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Акробатическая комбинация.	
39	Ю. – учет - стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет –стоя на коленях наклон назад. Акробатическая комбинация.	

40	Ю. – прыжок ноги врозь через коня в длину. Д. – учет – акробатическая комбинация.	
41	Ю. – учет - прыжок ноги врозь через коня в длину. Д. – варианты прыжков через скакалку.	
42	Ю. – лазание по канату в два приема на скорость. Прыжки через скакалку. Д. – прыжок боком через коня. Прыжки через скакалку.	
43	Ю. – лазание по канату в два приема на скорость. Прыжки через скакалку. Д. – прыжок боком через коня. Прыжки через скакалку.	
44	Ю. – учет – лазание по канату в два приема на скорость. Д. – прыжок боком через коня. Прыжки через скакалку.	
45	Учет – прыжки через скакалку. Ю. – лазание по канату на руках. Д. – варианты ходьбы и поворотов по рейке гимнастической скамейки.	
46	Ю. - учет - лазание по канату на руках. Д. – варианты ходьбы и поворотов по рейке гимнастической скамейки.	
47	Учет – поднятие туловища из положения лежа. Подтягивание в висе.	
48	Эстафета с элементами гимнастики.	
Лыжный спорт -14ч.		
49	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 2 км.	
50	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
51	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	
53	Учет - переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	
54	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
56	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
57	Учет - коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	

58	Правила соревнований. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	
59	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	
60	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	
61	Учет - преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	
62	Прохождение дистанции до 5 км.	
63	Учет – прохождение дистанции до 5 км.	
Спортивные игры (волейбол) -16ч.		
64	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
65	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
66	Учет – варианты приема и передач мяча. Одиночное блокирование. Варианты приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
67	Совершенствование техники подач мяча. Одиночное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
68	Совершенствование техники подач мяча. Одиночное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
69	Верхняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
70	Учет – верхняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
71	Нижняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
72	Учет – нижняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
73	Совершенствование техники нападающего удара и его варианты. Совершенствование защитных действий. Учебно – тренировочная игра.	
74	Совершенствование техники нападающего удара и его варианты.	

	Совершенствование защитных действий. Учебно – тренировочная игра.	
75	Учет – прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра.	
76	Варианты блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча через сетку в парах. Учебно – тренировочная игра.	
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно – тренировочная игра.	
78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно – тренировочная игра.	
79	Учебно – тренировочная игра.	
80	Учебно – тренировочная игра.	
	Спортивные игры -9ч.	
81	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Б/б. совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Учебно – тренировочная игра.	
82	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передачи различными способами в движении. Учебно – тренировочная игра.	
83	Учет – варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передачи различными способами в движении. Учебно – тренировочная игра.	
84	Учет - варианты передачи мяча различными способами в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебно – тренировочная игра.	
85	Учет - сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Броски по кольцу различными способами. Учебно – тренировочная игра.	
86	Нападение быстрым прорывом. Тактика игры в нападении. Учебно – тренировочная игра.	
87	В/б. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Учебно – тренировочная игра.	
88	Учет – передача мяча двумя руками сверху над собой. Варианты подачи мяча. Учебно – тренировочная игра.	
89	Учет – передача мяча двумя руками снизу в парах. Варианты подачи мяча. Учебно – тренировочная игра.	

90	Тактика игры в защите и нападении. Учебно – тренировочная игра.	
	Кроссовая подготовка -14ч.	
91	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега. С/игры.	
92	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжок в высоту с разбега. С/игры.	
93	Учет - прыжок в высоту с разбега. Бег 100 м. С/игры.	
94	Учет – бег 100 м. Бег 400 м. С/игры.	
95	Учет – бег 400 м. Бег 800 м. Специальные беговые упражнения. С/игры.	
96	Бег 800 м. Специальные беговые упражнения. С/игры.	
97	Учет – бег 800м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
98	Учет – прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
99	Учет – подтягивание. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
100	Учет – отжимание. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
101	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
102	Учет – бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. С/игры.	
103	Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
104	Учет – бег 2 км. С/игры.	
105	Специальные беговые упражнения. С/игры. Подведение итогов.	

№	Легкая атлетика – 12ч.	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Бег в течение 5 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
2	Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 60 м. Бег в течение 6 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
3	Учет - бег 60 м. Бег в течение 7 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
4	Учет - бег 100 м. Силовая п-ка. Бег в течение 8 мин. С/игры: баскетбол , в/б.	
5	Учет – бег 200 м. Метание гранаты на дальность. Бег в течение 9 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
6	Учет – метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. С/игры: баскетбол, в/б.	
7	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Бег в течение 11 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
8	Учет – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Бег в течение 11 мин. С/игры: баскетбол, в/б.	
9	Учет - челночный бег 3x10 м. Отжимание. Бег в течение 13 мин. С/игры баскетбол:, в/б.	
10	Учет - отжимание. Бег в течение 14 мин. С/игры баскетбол:, в/б.	
11	Учет – 2000 м.(девушки) 3000 м.(юноши) С/игры: баскетбол, в/б.	
12	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. С/игры: баскетбол, в/б.	
Спортивные игры (баскетбол) -14ч.		
13	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Учебно-тренировочная игра.	
14	Учет - варианты передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
15	Учет – варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча с трехсекундной зоны. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
16	Учет – варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча со штрафной зоны. Учебно-тренировочная игра.	
17	Учет – броски мяча с трехсекундной зоны. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	

18	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча со штрафной зоны. Учебно-тренировочная игра.	
19	Броски мяча со штрафной зоны. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	
20	Учет – броски мяча со штрафной зоны. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	
21	Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
22	Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
23	Броски мяча с трехочковой зоны. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
24	Броски мяча с трехочковой зоны. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
25	Учет – броски мяча с трехочковой зоны. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	
26	Учет – подтягивание. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Учебно-тренировочная игра.	
27	Учебно-тренировочная игра.	
гимнастика -20ч.		
28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Ю.-длинный кувырок; стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью. Д. - р/б – толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
29	Ю. – длинный кувырок; стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация. Д. р/б – толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
30	Ю. - учет – длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация. Д. - учет р/б – толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
31	Ю. - учет – стойка на голове и руках. Стойка на руках с помощью. Поворот боком. Акробатическая комбинация. Д. - учет р/б – толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом	

	соскок.	
32	Ю. - учет – стойка на руках с помощью. Поворот боком. Акробатическая комбинация. Д. - учет р/б - равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинация из ранее изученных элементов.	
33	Ю. - учет – поворот боком. Акробатическая комбинация. Д. р/б. – учет - упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинация из ранее изученных элементов.	
34	Ю. - учет – акробатическая комбинация. Д. р/б. – учет - комбинация из ранее изученных элементов	
35	Ю. – подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. – мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувирки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.	
36	Ю. – учет – подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет – мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувирки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.	
37	Ю. – учет - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет – кувирки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Акробатическая комбинация.	
38	Ю. – учет - угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет – сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Акробатическая комбинация.	
39	Ю. – учет - стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. - учет –стоя на коленях наклон назад. Акробатическая комбинация.	
40	Ю. – прыжок ноги врозь через коня в длину. Д. – учет – акробатическая комбинация.	
41	Ю. – учет - прыжок ноги врозь через коня в длину. Д. – варианты прыжков через скакалку.	
42	Ю. – лазание по канату в два приема на скорость. Прыжки через скакалку. Д. – прыжок боком через коня. Прыжки через скакалку.	
43	Ю. – лазание по канату в два приема на скорость. Прыжки через скакалку. Д. – прыжок боком через коня. Прыжки через скакалку.	
44	Ю. – учет – лазание по канату в два приема на скорость. Д. – прыжок боком через коня. Прыжки через скакалку.	
45	Учет – прыжки через скакалку. Ю. – лазание по канату на руках. Д. – варианты ходьбы и поворотов по рейке гимнастической скамейки.	
46	Ю. - учет - лазание по канату на руках. Д. – варианты ходьбы и поворотов по рейке гимнастической скамейки.	
47	Учет – поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание в виси.	

48	Эстафета с элементами гимнастики.	
Лыжный спорт 14ч		
49	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 2 км.	
50	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
51	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	
53	Учет - переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	
54	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
56	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
57	Учет - коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
58	Правила соревнований. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	
59	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	
60	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	
61	Учет - преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	
62	Прохождение дистанции до 5 км.	
63	Учет – прохождение дистанции 5 км.	
Спортивные игры (волейбол) -16ч.		
64	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
65	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
66	Учет – варианты приема и передач мяча. Одиночное блокирование.	

	Варианты приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
67	Совершенствование техники подач мяча. Одиночное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
68	Совершенствование техники подач мяча. Одиночное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
69	Учет – верхняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и подач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
70	Нижняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
71	Учет – нижняя прямая подача в зоны. Двойное блокирование. Варианты приема и передач мяча. Учебно – тренировочная игра.	
72	Совершенствование техники нападающего удара и его варианты. Совершенствование защитных действий. Учебно – тренировочная игра.	
73	Совершенствование техники нападающего удара и его варианты. Совершенствование защитных действий. Учебно – тренировочная игра.	
74	Учет – прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра.	
75	Варианты блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча через сетку в парах. Учебно – тренировочная игра.	
76	Варианты блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча через сетку в парах. Учебно – тренировочная игра.	
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно – тренировочная игра.	
78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно – тренировочная игра.	
79	Учебно – тренировочная игра.	
80	Учебно – тренировочная игра.	
Спортивные игры – 9ч		
81	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Б/б. совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Учебно – тренировочная игра.	
82	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передачи различными способами в движении. Учебно – тренировочная игра.	
83	Учет – варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передачи различными способами в движении. Учебно –	

	тренировочная игра.	
84	Учет - варианты передачи мяча различными способами в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебно – тренировочная игра.	
85	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Броски по кольцу различными способами. Учебно – тренировочная игра.	
86	Учет - сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Броски по кольцу различными способами. Учебно – тренировочная игра.	
87	Нападение быстрым прорывом. Тактика игры в нападении. Учебно – тренировочная игра.	
88	В/б. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Учебно – тренировочная игра.	
89	Учет – передача мяча двумя руками сверху над собой. Варианты подачи мяча. Учебно – тренировочная игра.	
90	Учет – передача мяча двумя руками снизу в парах. Варианты подачи мяча. Учебно – тренировочная игра.	
	Кроссовая подготовка – 11ч.	
91	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега. С/игры.	
92	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжок в высоту с разбега. С/игры.	
93	Учет - прыжок в высоту с разбега. Бег 100 м. С/игры.	
94	Учет – бег 100 м. Бег 400 м. С/игры.	
95	Учет – бег 400 м. Бег 800 м. Специальные беговые упражнения. С/игры.	
96	Бег 800 м. Специальные беговые упражнения. С/игры.	
97	Учет – бег 800 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
98	Учет – подтягивание. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
99	Учет – отжимание. Бег в равномерном темпе до 15 мин. С/игры.	
100	Учет – бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. С/игры.	
101	Учет – бег 3 км. С/игры.	
102	Специальные беговые упражнения. С/игры. Подведение итогов.	

