**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Международная лингвистическая школа**

**(МЛШ)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора МЛШ**

**М.Н. Артеменко**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**10 класс**

Составил: У.А. Бондаренко

Срок реализации: 1 учебный год

г. Владивосток

2020г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура 10-11 классы», издание 3, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 10 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. / Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов », – М.: Просвещение, 2011.

**Планируемые результаты**

Планируемые личностные результаты СОО

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты СОО

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты СОО

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся. Результаты ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**Обязательные оценочные материалы**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст**  **вид** | **9-10 лет** | **11-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** |
| **Челночный бег**  **3\*10м(с)** | **9.6-9.3-8.5** | **9.0-8.7-7.9** | **8.1-7.8-7.2** | **7.9-7.6-6.9** |
| **Прыжок в длину с**  **места (см)** | **130-140-160** | **150-160-180** | **170-190-215** | **195-210-230** |
| **Метание малого мяча весом 150гр(м)** | **19-22-27** | **24-26-33** | **30-34-40** | **-----** |
| **Поднимание туловища из И.П.-лежа на спине**  **1 мин** | **27-32-42** | **32-36-46** | **35-39-49** | **36-40-50** |
| **Бег 30 м(с)** | **6.2-6.0-5.4** | **5.7-5.5-5.1** | **5.3-5.1-4.7** | **4.9-4.7-4.4** |
| **Подтягивания из виса на высокой перекладине** | **2-3-5** | **3-4-7** | **6-8-12** | **9-11-14** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | **10-13-22** | **13-18-28** | **20-24-36** | **27-31-42** |
| **Наклон вперед из И.П - стоя на гимнастической скамье** | **+2+4+8** | **+3+5+9** | **+4+6+11** | **+6+8+13** |
| **Бег на длинные дистанции** | **1000м**  **6.10-5.50-4.50** | **1500м**  **8.20-8.05-6.50** | **2000м**  **10.00-9.40-8.10** | **3000м**  **15.00-14.30-12.40** |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст**  **вид** | **9-10 лет** | **11-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** |
| **Челночный бег**  **3\*10м(с)** | **9.9-9.5-8.7** | **9.4-9.1-8.2** | **9.0-8.8-8.0** | **8.9-8.7-7.9** |
| **Прыжок в длину с**  **места (см)** | **120-130-150-** | **135-145-165** | **150-160-180** | **160-170-185** |
| **Метание малого мяча весом 150гр(м)** | **13-15-18** | **16-18-22** | **19-21-27** | **-------** |
| **Поднимание туловища из И.П.-лежа на спине**  **1 мин** | **24-27-36** | **28-30-40** | **31-34-43** | **33-36-44** |
| **Бег 30 м(с)** | **6.4-6.2-5.6** | **6.0-5.8-5.3** | **5.6-5.4-5.0** | **5.7-5.5-5.0** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | **5-7-13** | **7-9-14** | **8-10-15** | **9-11-16** |
| **Наклон вперед из И.П - стоя на гимнастической скамье** | **+3+5+11** | **+4+6+13** | **+5+8+15** | **+7+9+16** |
| **Бег на длинные дистанции** | **1000м**  **6.30-6.20-5.10** | **1500м**  **8.55-8.29-7.14** | **2000м**  **12.10-11.40-10.00** | **2000м**  **12.00-11.20-9.50** |

**Критерии оценивания двигательной активности**

1. Техника выполнения
2. Время выполнения
3. Объем двигательной активности
4. Интенсивность двигательной деятельности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в уд./мин) при выполнении различных видов мышечной деятельности*.*
5. Терминология по предмету

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре для 10 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** | **10** |
| **3** | **Баскетбол** | **10** |
| **4** | **Волейбол** | **16** |
|  |  |  |
|  | **Итого** | **68** |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**на 2020/2021 учебный год по физкультуре**

**для 10 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Кол-во часов | № недели |
|  | **Раздел I. Легкая атлетика** | 18 |  |
| 1 | Повторение строевых упражнений.  Медленный бег. Низкий старт. |  | 1 |
| 2 | Повторение строевых упражнений.  Медленный бег.  Низкий старт и старт разг. |  | 1 |
| 3 | Повторение строевых упражнений .  Медленный бег.  Бег (60 м) с низкого старта |  | 2 |
| 4 | Повторение строевых упражнений  Челночный бег 3\*10 |  | 2 |
| 5 | Повторение строевых упражнений . Челночный бег 4\*9 |  | 3 |
| 6 | Повторение строевых упражнений .  Прыжки в длину |  | 3 |
| 7 | Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Прыжки в длину с места. |  | 4 |
| 8 | Повторение строевых упражнений . Медленный бег.  Прыжки в длину |  | 4 |
| 9 | Повторение строевых упражнений . Челночный бег 10\*10 |  | 5 |
| 10 | Повторение строевых упражнений. Медленный бег. |  | 5 |
| 11 | Повторение строевых упражнений . Медленный бег.  Бег 15 мин |  | 6 |
| 12 | Медленный бег. Спец. беговые и прыжковые упражнения  Эстафетный бег |  | 6 |
| 13 | Спец. беговые и прыжковые упражнения  Медленный бег. |  | 7 |
| 14 | Спец. беговые и прыжковые упражнения  Медленный бег. |  | 7 |
| 15 | Повторение строевых упражнений по программе 9 кл Медленный бег.. Бег 2000-3000м |  | 8 |
| 16 | Повторение строевых упражнений по программе 9 кл Медленный бег. Бег 5000м б/у времени |  | 8 |
|  | **Раздел II.Гимнастика** | 10 |  |
| 17 | ТБ на уроках гимнастики. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. |  | 9 |
| 18 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке. |  | 9 |
| 19 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. |  | 10 |
| 20 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость на гимнастических матах. |  | 10 |
| 21 | Упражнения на гибкость на гимнастических матах |  | 11 |
| 22 | ОРУ. Упражнения на гибкость, на гимнастических матах. |  | 11 |
| 23 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание мяча 1 кг. Упражнения в упоре на гимнастических матах. |  | 12 |
| 24 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость на гимнастической стенке. Метание мяча 1 кг. |  | 12 |
| 25 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине. |  | 13 |
| 26 | Развитие скор.-силовых качеств. Упражнения на перекладине. |  | 13 |
|  | **Раздел III. Волейбол** | 16 |  |
| 27 | ТБ на уроках по волейболу. ОРУ. Прием и передача мяча |  | 14 |
| 28 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Подача мяча, специальные упражнения и технические действия без мяча. |  | 14 |
| 29 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Прием и передача мяча на месте. Подача. |  | 15 |
| 30 | .Повороты, перестроения .ОРУ .Подача мяча. . Специальные упражнения с мячом. |  | 15 |
| 31 | Повороты, перестроения .ОРУ. Прием и передача мяча на месте. Индивидуальные действия. Учебная игра |  | 16 |
| 32 | Повороты и перестроения. ОРУ .Подача мяча .Прием и передача на месте и в движении. Эстафеты. |  | 16 |
| 33 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении ..Индивидуальные действия. |  | 17 |
| 34 | .Повороты и перестроения. ОРУ .Подача. Учебная игра |  | 17 |
| 35 | Повороты и перестроения .ОРУ. Специальные и технические действия с мячом. Учебная игра. |  | 18 |
| 36 | Повороты и перестроения. ОРУ. Индивидуальные тактические действия. |  | 18 |
| 37 | Повороты, перестроения. ОРУ. Подача мяча. Нападающий удар, блокирование |  | 19 |
| 38 | Повороты и перестроения. ОРУ. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра. |  | 19 |
| 39 | Повороты и перестроения. ОРУ. Нападающий удар, блокирование |  | 20 |
| 40 | Повороты и перестроения. ОРУ. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра. |  | 20 |
| 41 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения . Учебная игра. |  | 21 |
| 42 | Повороты и перестроения. ОРУ .Групповые действия. Учебная игра |  | 21 |
|  | **Раздел IV. Баскетбол** | 10 |  |
| 43 | ТБ на уроках по баскетболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Броски с разных дистанций. |  | 22 |
| 44 | Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. |  | 22 |
| 45 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. |  | 23 |
| 46 | Выбивание, выравнивание мяча. Тактические действия в нападении и защите |  | 23 |
| 47 | Ведение мяча с изменением направления. Тактические действия в нападении и защите |  | 24 |
| 48 | Передача мяча, броски в кольцо. |  | 24 |
| 49 | Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. |  | 25 |
| 50 | Передача мяча, броски в кольцо. |  | 25 |
| 51 | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра |  | 26 |
| 52 | Передача мяча, броски в кольцо. Тактические действия в нападении и защите |  | 26 |
|  | **Раздел V. Легкая атлетика** | 16 |  |
| 53 | ТБ на уроках л/атлетики.  Спец. упражнения беговые, прыжковые. |  | 27 |
| 54 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м |  | 27 |
| 55 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег3\*10 |  | 28 |
| 56 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег 4\*9. Развитие выносливости. |  | 28 |
| 57 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег, Развитие выносливости |  | 29 |
| 58 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег10\*10м. |  | 29 |
| 59 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 400м. Развитие выносливости.. |  | 30 |
| 60 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 800м. Развитие выносливости. |  | 30 |
| 61 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 1000м. |  | 31 |
| 62 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину . |  | 31 |
| 63 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину. Развитие выносливости. |  | 32 |
| 64 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину |  | 32 |
| 65 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. |  | 33 |
| 66 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег 15 мин |  | 33 |
| 67 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег 20 мин |  | 34 |
| 68 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег 3000м |  | 34 |