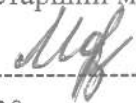


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании
экспертной группы
учителей
физической
культуры и ОБЖ
протокол от
«27» августа 2020
г. № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист
/В.Н.Мотенко/
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ «Викуловская
СОШ №2»
от 31 августа 2020г. № 784 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ **физической культуре** _____

название предмета

класс _____ **10** _____

учителя _____ **Мартынова Валерия Александровича** _____

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 10 класс,
(базовый уровень),
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413;
3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень);
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания Просвещение, 2007
5. Учебный план СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020 – 2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 4 часа резервного времени. Один час резервного времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре за курс 10 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 классы, Просвещение, 2012 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения обучающимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение обучающихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника обучающиеся должны уметь объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 24 час.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег - 6 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места , много скоки, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Спортивные игры – 35 час.

Баскетбол

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Гимнастика – 18 час.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см

(11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Лыжная подготовка – 24 час.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Резервное время – 2 час.

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
1. Лёгкая атлетика – 11 час.		
1	02.09.2020	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег.
2	03.09.2020	Входной контроль учет бег 100 м.
3	04.09.2020	Прыжок в длину
4	09.09.2020	Прыжки в длину
5	10.09.2020	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств
6	11.09.2020	Метание гранаты на дальность
7	16.09.2020	Метание гранаты
8	17.09.2020	Метание гранаты на дальность
9	18.09.2020	Бег по пересеченной местности
10	23.09.2020	Бег по пересеченной местности.
11	24.09.2020	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)
2. Спортивные игры (баскетбол) – 15 час.		
12	25.09.2020	Введение. История баскетбола.
13	30.09.2020	Ведение мяча с изменением высоты отскока
14	07.10.2020	Передача мяча
15	08.10.2020	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках
16	09.10.2020	Бросок двумя руками от головы
17	14.10.2020	Ловля и передача мяча
18	15.10.2020	Ловля и передача мяча
19	16.10.2020	Нападение быстрым прорывом
20	21.10.2020	Нападение быстрым прорывом
21	22.10.2020	Нападение быстрым прорывом
22	23.10.2020	Зонная защита
23	11.11.2020	Зонная защита
24	12.11.2020	Тактика в нападении в баскетболе
25	13.11.2020	Совершенствование технических элементов баскетбола с применением здоровьесберегающих технологий.
26	18.11.2020	Учебно – тренировочная игра 5х5
3. Гимнастика – 18 час.		
27	19.11.2020	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.
28	20.11.2020	Строевые упражнения
29	24.11.2020	Строевые упражнения
30	25.11.2020	ОРУ на развитие гибкости
31	26.11.2020	Длинный кувырок
32	01.12.2020	Зачет длинный кувырок
33	02.12.2020	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
34	04.12.2020	Зачет кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
35	08.12.2020	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).
36	09.12.2020	Зачет стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).
37	11.12.2020	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату
38	15.12.2020	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату
39	16.12.2020	Опорные прыжки
40	18.12.2020	Опорные прыжки
41	22.12.2020	Опорные прыжки

42	23.12.2020	Зачет опорные прыжки
43	25.12.2020	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота.
44	12.01.2021	Развитие гибкости
4. Спортивные игры (волейбол) – 3 час.		
45	13.01.2021	Стойки и передвижения, повороты, остановки
46	15.01.2021	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой
47	19.01.2021	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой
5. Лыжная подготовка – 24 часа		
48	20.01.2021	Попеременный двухшажный ход.Т.Б. при занятиях лыжной подготовке
49	22.01.2021	Попеременный двухшажный ход.
50	26.01.2021	Одновременный двухшажный
51	27.01.2021	Одновременный двухшажный ход
52	29.01.2021	Одновременный двухшажный ход
53	02.02.2021	Переход с одного хода на другой
54	03.02.2021	Переход с одного хода на другой
55	05.02.2021	Переход с одного хода на другой
56	09.02.2021	Переход с одного хода на другой
57	10.02.2021	Зачет на технику переход с одного хода на другой
58	12.02.2021	Одновременный одношажный ход
59	16.02.2021	Одновременный одношажный ход
60	17.02.2021	Зачет на технику одновременного одношажного хода
61	19.02.2021	Одновременный бесшажный ход
62	20.02.2021	Одновременный бесшажный ход
63	24.02.2021	Одновременный бесшажный ход
64	26.02.2021	Преодоление уклонов
65	02.03.2021	Преодоление уклонов
66	03.03.2021	Спуски и подъемы
67	05.03.2021	Спуски и подъемы
68	09.03.2021	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе
69	10.03.2021	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе
70	12.03.2021	Зачет прохождения дистанции 2 -3 км.
71	16.03.2021	Прохождение дистанции 5км.
6. Спортивные игры (волейбол) – 6 час.		
72	17.03.2021	Нижняя прямая подача
73	19.03.2021	Передача мяча сверху
74	30.03.2021	Передача мяча сверху двумя руками через сетку
75	31.03.2021	Прием мяча снизу
76	02.04.2021	Прием мяча снизу
77	06.04.2021	Учебная игра
7. Лёгкая атлетика – 4 час.		
78	07.04.2021	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
79	09.04.2021	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	13.04.2021	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	14.04.2021	Зачет прыжки в высоту способом «перешагивания»
8. Спортивные игры (волейбол) – 11 час.		
82	16.04.2021	Прямой нападающий удар через сетку
83	20.04.2021	Прямой нападающий удар через сетку
84	21.04.2021	Групповое блокирование
85	23.04.2021	Групповое блокирование
86	27.04.2021	Верхняя прямая подача

87	28.04.2021	Верхняя прямая подача
88	30.04.2021	Учебная игра
89	04.05.2021	Учебная игра
90	05.05.2021	Учебная игра
91	07.05.2021	Учебно – тренировочная игра
92	11.05.2021	Учебно – тренировочная игра
9. Лёгкая атлетика – 8 час.		
93	12.05.2021	Эстафетный бег
94	14.05.2021	Бег на результат 100 метров
95	18.05.2021	Метание гранаты на дальность
96	19.05.2021	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории
97	21.05.2021	Бег по дистанции 2000м, 3000м.
98	25.05.2021	Бег по пересеченной местности
99	26.05.2021	Зачет бег 2000, 3000 метров.
100	28.05.2021	Итоговый урок за курс 10 класса.
Резервное время – 2 час.		
101		Резерв
102		Резерв