

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Титовская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Титовской СОШ:

_____ Артамонов А.С.

Приказ от 30.08.2023г № 139

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по Физической культуре

Уровень общего образования: среднее общее, 11 класс

2023-2024 учебный год

Количество часов – 100

Учитель: Седых Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Комплексной программы
физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И.
Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). И ГТО.

Пояснительная записка.

Рабочая программа в 11 классе составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования(утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413);
- Приказом Минпросвещения России от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Титовской СОШ;
- Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год.
- Годового календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год.
- Положения о рабочей программе учителя МБОУ Титовской СОШ, утвержденного приказом № 99 от 03.08.2016г. (с изменениями от 7.08.2019г. №144)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2012 год.
- Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

Цели и задачи реализации программы.

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

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Основные задачи комплекса ГТО:

Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

При реализации данной программы использованы учебники и методическая литература. А так же интернет ресурсы:

Учебно-методический комплект:

-учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012г)

-Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».

- <http://www.gto.ru/>

- <http://fizkulturnica.ru/>

- <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

- <http://sport-men.ru/>

- <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Место предмета в учебной деятельности

По учебному плану на 2023-2024 учебный год на изучение предмета физическая культура отводится 105 часов из расчета 3 часа в неделю – из федерального компонента.

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями: 23.02.2024г; 8.03.2024г; 1.05.2024г; 9.05.2024г; 10.05.2024г рабочая программа по физической культуре в 11 классе на 2023-2024 учебный год будет выполнена за 100 часов.

Планируемые результаты по физической культуре в рамках ФГОС основного общего образования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Требования к результатам освоения выпускниками начальной школы программы по физической культуре.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	10	5,1 и >	4,9	4,4 и <	5,9	5,3	4,8 и <
		11	5,0	4,7	4,3	5,9	5,3	4,8
	Бег 60м (сек.)	10	9,6	8,8	8,2	10,0	9,8	9,2
		11	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
	Бег 100м (сек.)	10	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
		11	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	10	8,0	7,6	7,3 и <	9,3	8,7	8,4
		11	7,9	7,5	7,2	9,3	8,7	8,4

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	10	195	210	230 и >	165	190	210 и >
		11	205	220	240	165	190	210
	Метание гранаты (м)	10	22	26	32	11	13	18
		11	26	32	38	12	18	21
Скоростная выносливость	Бег 800м (сек.)	10	3,00	2,47	2,37	3,40	3,20	3,00
		11	2,55	2,45	2,35	3,35	3,15	2,55
	Бег 1000м (сек.)	10	4.07	3.55	3.40			
		11	3.50	3.40	3.30			
Выносливость	6-минутный бег (м)	10	1100 и <	1400	1500 и >	900 и <	1200	1300 и >
		11	1100	1400	1500	900	1200	1300
	Бег 2000м (дев.) 3000м (юн.)	10	17.00	16.00	15.00	12.40	11.40	10.10
		11	16.30	15.00	13.00	12.20	11.30	10.00
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	10	4	8	11 и >	6	15	18 и >
		11	5	9	12	6	15	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	4	7	10			
		11	7	10	12			
	Поднимание туловища (дев.) (раз) Удержание ног в положении «угла» (юн.) (сек.)	10	3	4	5	31	28	25
		11	4	5	8	32	28	25

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 11 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета.

Рабочий план разработан на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При

освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов (уроков)
1	Базовая часть	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Кроссовая подготовка	13
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	28
	Итого	100

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. . Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры. Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно-тематическое планирование.

11 класс (100ч)

№ уро ка	Дата по пл./ факт	Раздел программы Беседы, лекции. Контрольные упражнения.	Основная направленность	Уметь, демонстрировать. Зачетные упражнения	Домашнее задание
1 четверть (25ч)					
1	1.09	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ	Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	С6-8
2	6.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		П21. с104-105
3	7.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до40 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		П21. с105. офп
4	8.09	Бег. Терминология легкой атлетики	Низкий старт (до40 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		П1. с10-11. бег
5	13.09	Спринтерский бег. Наклоны туловища вперед	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Наклоны туловища вперед	П2. с12-14 Наклоны туловища

6	14.09	Метание гранаты. Прыжок в длину с места	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность Прыжок в длину с места	офп
7	15.09	Прыжок в длину. Сгибание и разгибание рук.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Сгибание и разгибание рук.	П4. с 18-21
8	20.09	Прыжок в длину. Поднимание туловища за 30 сек.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Поднимание туловища за 30 сек.	П4. с21 (вопросы) П.Т. поднимание туловища за 30 сек.
9	21.09	Метание гранаты. Вис на перекладине	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Вис на перекладине	П5. с22-23
10	22.09	Метание гранаты. П.Т. бег 1000м.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивная игра Минифутбол. Бег 1000м.	П5. с23 (вопросы)
11	27.09	Легкая атлетика. Метание гранаты.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Оценка техники метания гранаты. Метание на дальность.	П6. с23-25
12	28.09	Кроссовая подготовка	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	П6. с108-109
13	29.09	Кроссовая подготовка	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		П21. с111
14	4.10	Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость 6-мин.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Бег на выносливость 6-мин.	П21. с112-113
15	5.10	Кроссовая подготовка	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		П21. с113-115
16	6.10	Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		П26. с154-155
17	11.10	Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		П26. с155-158
18	12.10	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		П26. с158-159

19	13.10	Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		П26. с160-162
20	18.10	Кроссовая подготовка	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры(футбол). Развитие выносливости		П26. с162-164
21	19.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Бег (Ю-3000 м Д-2000м) на результат. Развитие выносливости		П27. с165-166
22	20.10	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	П27. с169-170
23	25.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.		П27. с170
24	26.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств(2 × 3). Развитие скоростных качеств		П20. с91-92
25	27.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.		П20. с91-92
2 четверть(24ч)					
26	8.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.		П20. с102-103
27	9.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств		П20. с102-103
28	10.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.		П20. с102-103
29	15.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.		П20. с93-94

			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств		
30	16.11	Волейбол. Техника безопасности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		C223
31	17.11	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебная игра	C224-225
32	22.11	Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра	C224-225
33	23.11	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра	офп
34	24.11	Гимнастика. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д- ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	П20. с04-96
35	29.11	Гимнастика. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Д- ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Д- ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы		П20. с97-99
36	30.11	Гимнастика. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. Д- ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Д-ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.		П20. с100
37	1.12	Гимнастика. Висы и упоры.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте Д- ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы		П20. с100-101

38	6.12	Акробатические упражнения.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации(5 элементов)	П20. с102-103
39	7.12	Акробатические упражнения.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств		П20. с103
40	8.12	Акробатические упражнения.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами.		П29.с184-185
41	13.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.		П29. с186
42	14.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.		офп
43	15.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.		Упр. на гибкость
44	20.12	Акробатические упражнения. Лазание по канату	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств		Упр. на осанку
45	21.12	Акробатические упражнения. Лазание по канату	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д-Комбинация из разученных элементов.		С220-221

46	22.12	Акробатические упражнения.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	С222-223
47	27.12	Волейбол. Техника безопасности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Учебная игра	С223
48	28.12	Волейбол. Техника безопасности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Учебная игра	С223
49	29.12	Волейбол. Техника безопасности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Учебная игра	С223
3 четверть(31ч)					
50	10.01	Волейбол. Техника безопасности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		С223
51	11.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебная игра	С224-225
52	12.01	Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра	С224-225
53	17.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра	П16. с55-56
54	18.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра	П16. сс72. с54Т.Б.

55	19.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		П18. с72-73
56	24.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча. Прием снизу.	П18. с74-75
57	25.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		П18. с76
58	26.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча сверху.	П18. с76-77
59	31.01	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		П18. с78
60	1.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		П18. с79-80
61	2.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		П18. с80
62	7.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Оценка техники подачи мяча.	П18. с81
63	8.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий		П18. с81-82

			удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		
64	9.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		П18. с82 (вопросы)
65	14.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники нападающего удара	С215-216
66	15.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		С217-220
67	16.02	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	П16. с55-56
68	21.02	Спортивные игры. Баскетбол.	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Учебная игра. Оценка техники передачи мяча	П16. с56-57
69	22.02	Спортивные игры. Баскетбол. Поднимание туловища за 30 сек.	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Поднимание туловища за 30 сек.	П16. с56-57
70	28.02	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	С54
71	29.02	Баскетбол. Сгибание и	Передачи мяча различными способами	Сгибание и	Офп, ору с

		разгибание рук в упоре лежа	в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	разгибание рук в упоре лежа	мячом
72	1.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств		С 54-55
73	6.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств		С 54-55
74	7.03	Баскетбол. Прыжок в длину с места	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	Прыжок в длину с места	С220
75	13.03	Баскетбол. Наклоны туловища вперед	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	Наклоны туловища вперед	С220-221
76	14.03	Баскетбол. Челночный бег 3х10м	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	Челночный бег 3х10м	С221-222
77	15.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	Ведение мяча с изменением направления. (восьмерка)	С222-223
78	20.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств		С223-225
79	21.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра.	П16. с55-56
80	22.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	П16. с57-58
4 четверть(20ч)					
81	3.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	П16. с57-58

82	4.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Учебная игра. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	П16. с59-60
83	5.04	Спортивные игры. Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Оценка техники штрафного броска.	П16. с60-61
84	10.04	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Оценка- учебная игра	П16. с61-62
85	11.04	Баскетбол. Вис на перекладине	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Вис на перекладине	П16. с62 (вопросы)
86	12.04	Кроссовая подготовка.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25мин); преодолевать препятствия.	П15. с50-51
87	17.04	Кроссовая подготовка. Подтягивание.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Подтягивание.	П15. с51-52
88	18.04	Понятие о ритме и объеме упражнения. Бег 1000м	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Бег 1000м	П21. с 104-105
89	19.04	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	П21. с105-106

90	24.04	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места	П21. с106-107
91	25.04	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с разбега.	П21. с108-109
92	26.04	Метание гранаты. Бег 2000-3000м.	Метание гранаты из различных положений. Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Бег 2000-3000м.	П21. с109-111
93	2.05	Спринтерский бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь :бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	П21. с112-114
94	3.05	Спринтерский бег. Дозирование нагрузки.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м).Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		П21. с114-115
95	8.05	Легкая атлетика. Бег 100м.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег.		П21. с115
96	15.05	Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег.		П16. с62 (вопросы)
97	16.05	Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.		П21. с115
98	17.05	Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		офп
99	22.05	Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		офп
100	23.05	Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		офп

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 30 августа 2023 года № 1

_____ Тютюнникова А.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067732

Владелец Артамонов Александр Сергеевич

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024