

Рабочая программа составлена на основе на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов составители: В.И. Лях, А. А. Зданевич, М: Просвещение 2016 г. и Программа « Интегрированный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» под редакцией Н.С. Федченко, Москва 2015 г.)

Рабочая программа в 10 классе предусматривает образовательную нагрузку 2 часа в неделю, всего в 10 классе 68 часов, в 11 классе 66 часов за учебный год, что соответствует учебному плану школы.

**1. Планируемые результаты освоения предмета**

**Личностные:**

1. В области познавательной культуры:

— владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

— владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

— владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. первичная сформированность коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в образовательной, учебно-исследовательской, творче­ской и других видах деятельности;

1. В области нравственной культуры:

— уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

— сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

— способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

— способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

— владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

1. В области трудовой культуры:

— умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

— умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

— умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

1. В области эстетической культуры:

— красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

— хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

— культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

1. В области коммуникативной культуры:

— владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

— владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

— владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

1. В области физической культуры:

— владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

— владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные:**

1. В области познавательной культуры:

— понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

— понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

— понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

2. В области нравственной культуры:

— бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

— уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

3. В области трудовой культуры:

— добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

— рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

4. В области эстетической культуры:

— восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

— понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

— восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

5. В области коммуникативной культуры:

— владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

— владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

— владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

6. В области физической культуры:

— владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

— владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

— владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные:**

1. В области познавательной культуры:

— знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

— знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

— знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни

1. В области нравственной культуры:

— способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

— умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

1. В области трудовой культуры:

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

1. В области эстетической культуры:

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

1. В области коммуникативной культуры:

— способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

— способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

1. В области физической культуры:

— способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

— способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

По завершении изучения курса физической культуры 10 классов

**Ученик 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;

• 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).

**Ученик получит возможность:**

• 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 приёмы и тактические действия избранных видов спорта;

• выполнять 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;

• осуществлять судейство в соревнованиях по избранному виду спорта;

• знать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;

• углубить и развить представления о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;

• научиться использовать приёмы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилам личной гигиены, профилактики травматизма .

.

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов | Формы организации учебных занятий.  Виды учебной деятельности |
| **10-11 класс** | | | | |
| 1. | **Знание о физической культуре человека** | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. | В процессе учебных занятий. | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.  Знать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;  развивать представления о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;  требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
| **2.** | **Лёгкая атлетика** | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Варианты челночного бега, бега с изменением направления. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Бег на 2000 и 3000 м. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов, с разбега на дальность | 10 кл -18 ч, 11 кл-16 ч | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.  Правильно применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение беговых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений, демонстрировать выполнение техники метания гранаты, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения спортивных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **3** | **Гимнастика с основами акробатики** | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату на скорость. Упражнения на брусьях и перекладине Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. | 16 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.  Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, описывать и правильно выполнять технику висов, упоров, акробатических упражнений. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и  различного спортивного оборудования с учѐтом индивидуальной физической  подготовленности и уровня  здоровья. Оказывать помощь в страховке сверстникам при выполнении упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе урока. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **4** | **Подвижные игры с элементами мини-футбола** | Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.. Двухсторонняя игра в мини-футбол. | 18 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.  Применять правила подбора одежды для занятий мини-футболом, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, выполнять правила игры мини-футбол. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **5** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения, ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 8 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.  Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделировать технику действий и приемов баскетболиста. варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **6** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 8 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.  Применять правила подбора одежды для занятий волейболом, моделировать технику действий и приемов волейболиста. варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Соблюдать правила техники безопасности. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 класс** | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 3 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа  метания | 1 |  |  |
| 7 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |  |  |
| 8 | Бег (*20 мин юноши,15 мин девушки).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 9 | Бег *(24 мин юноши,18 мин девушки).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | 1 |  |  |
| 10 | Бег *(3000м юноши,2000м девушки)* на результат. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** |  |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ.  Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 13 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | 1 |  |  |
| 18 | КУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ.  Повороты в движении. ОРУ на месте.  *Юноши-* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  *Девушки-*Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. | 1 |  |  |
| 20 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  *Девушки-*Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 |  |  |
| 21 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.  *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  *Девушки-* Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |  |  |
| 22 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*-Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 23 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*- Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 24 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*-Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 25 | *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.  *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. | 1 |  |  |
| 26 | КУ *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).. Опорный прыжок через коня.  КУ *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **18** |  |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ.  Правила игры. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Эстафеты.. | 1 |  |  |
| 28 | Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Техника полевого игрока. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 29 | Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 30 | Техника полевого игрока. Ведение мяча различными способами. Удар с полулета правой и левой ногой, различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. ОРУ с предметами. Игра. | 1 |  |  |
| 31 | КУ удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Игра. | 1 |  |  |
| 32 | ОРУ с мячом. Удары по мячу головой в прыжке, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33 | Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков. Отбор мяча ранее изученными приемами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | КУ - комбинации из ранее разученных элементов удары по мячу ногой, головой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 35 | Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | Тактика игры вратаря. Совершенствование игры на выходах. ОРУ с предметами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 37 | Быстрое и постепенное нападение. Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 38 | КУ Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 39 | Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | КУ взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Игра. | 1 |  |  |
| 41 | Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения (финты) в условиях игровых упражнений. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 42 | Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. | 1 |  |  |
| 43 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 44 | КУ- двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 45 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте.  *Юноши-* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  *Девушки-*Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. | 1 |  |  |
| 46 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  *Девушки-*Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 |  |  |
| 47 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.  КУ *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  КУ *Девушки-* Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди. | 1 |  |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовых Способностей в круговой тренировке. | 1 |  |  |
| 49 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*-Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 50 | *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 51 | *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 52 | КУ Комбинация из разученных элементов.( длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **8** |  |  |
| 53 | Инструктаж по ТБ.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 54 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |  |  |
| 55 | 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. | 1 |  |  |
| 56 | 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. | 1 |  |  |
| 57 | 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. | 1 |  |  |
| 58 | 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. | 1 |  |  |
| 59 | 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. | 1 |  |  |
| 60 | КУ 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. | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 61 | Инструктаж по ТБ.  Бег *(20 мин юноши,15 мин девушки).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 62 | Бег *(24 мин юноши,17 мин девушки).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 63 | Бег *(3000м юноши,2000м девушки)* на результат. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 64 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку , приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 67 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 |  |  |
| 68 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подведение итогов. | 1 |  |  |
| **11 класс** | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 3 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 6 | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | 1 |  |  |
| 7 | Метание гранаты на результат. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 8 | Бег (*20 мин юноши,15 мин девушки).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  |
| 9 | Бег *(25 мин юноши,20 мин девушки).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 10 | Бег *(3000м юноши,2000м девушки)* на результат. Опрос по теории. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** |  |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ.  Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. прямой нападающий удар. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. прямой нападающий удар. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 13 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. прямой нападающий удар из 3-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 14 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. прямой нападающий удар из 2-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 15 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. прямой нападающий удар из 4-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Быстрый прорыв.(2х1). Учебная игра.. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 16 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок полу-крюком в движении. Индивидуальное действие в защите(*перехват ,вырывание, выбивание, накрывание мяча)*. Нападение через центрового.. Быстрый прорыв.(2х1х2). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 17 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Бросок полу-крюком в движении. Индивидуальное действие в защите(*перехват ,вырывание, выбивание, накрывание мяч*а). Нападение через центрового.. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 18 | КУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок полу-крюком в движении. Индивидуальное действие в защите . Нападение через центрового. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ.  Повороты в движении. ОРУ на месте.  *Юноши-* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  *Девушки-*Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. | 1 |  |  |
| 20 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  *Девушки-*Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 |  |  |
| 21 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.  *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  *Девушки-* Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |  |  |
| 22 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*-Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 23 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*- Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 24 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*-Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 25 | *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.  *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 26 | КУ *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).. Опорный прыжок через коня.  КУ *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **18** |  |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ.  Правила игры. Ведение мяча. Удары различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары по мячу головой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 28 | Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Техника полевого игрока. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 29 | Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 30 | Техника полевого игрока. Ведение мяча различными способами. Удар с полулета правой и левой ногой, различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. ОРУ с предметами. Игра. | 1 |  |  |
| 31 | КУ удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Игра. | 1 |  |  |
| 32 | ОРУ с мячом. Удары по мячу головой в прыжке, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33 | Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков. Отбор мяча ранее изученными приемами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | КУ - комбинации из ранее разученных элементов удары по мячу ногой, головой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 35 | Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | Тактика игры вратаря. Совершенствование игры на выходах. ОРУ с предметами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 37 | Быстрое и постепенное нападение. Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 38 | КУ Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 39 | Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | КУ взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Игра. | 1 |  |  |
| 41 | Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения (финты) в условиях игровых упражнений. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 42 | Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. | 1 |  |  |
| 43 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 44 | КУ- двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 45 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте.  *Юноши-* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  *Девушки-*Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. | 1 |  |  |
| 46 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  *Девушки-*Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 |  |  |
| 47 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.  КУ *Юноши-*Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом  КУ *Девушки-* Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди. | 1 |  |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовых Способностей в круговой тренировке. | 1 |  |  |
| 49 | *Юноши*-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  *Девушки*-Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 50 | *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 51 | *Юноши*-Комбинация из разученных элементов  (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок *Девушки*-Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 52 | КУ Комбинация из разученных элементов.( длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **8** |  |  |
| 53 | Инструктаж по ТБ.  Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 55 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 56 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар из 3-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 57 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар из 4-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | 1 |  |  |
| 58 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар из 3-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | 1 |  |  |
| 59 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прямой удар. Прямой нападающий удар из 3-зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | 1 |  |  |
| 60 | КУ Стойки и передвижения игроков. 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. | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **6** |  |  |
| 61 | Инструктаж по ТБ.  Бег *(20 мин юноши,15 мин девушки).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 62 | Бег *(25 мин юноши,20 мин девушки).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 63 | Бег *(3000м юноши,2000м девушки)* на результат. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 64 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |  |  |
| 65 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 |  |  |
| 66 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подведение итогов. | 1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Протокол заседания методического объединения  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г №\_\_\_ | «СОГЛАСОВАНО»  Зам.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |