

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Комитет по образованию администрации

Энгельсского муниципального района

МОУ «СОШ с.Березовка»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



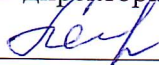
Квашнева С.С.

Приказ № 1

От 30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Петрова О.А.

Приказ № 1

От 31.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Шитц И.Ю.

Приказ № 307

От 01.09.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебный предмет «Физическая культура»
для учащихся 11 класса**

Составитель учитель физической культуры
Алексеева М.А.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023

Березовка 2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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.

В области нравственной культуры:

- 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.

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.

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.

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.

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 результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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.

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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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.

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.

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.

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 результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

Выпускник на базовом уровне 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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре и история олимпийского движения.	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	25
1.5	Баскетбол	17
1.6	Футбол.	8
	Кроссовая подготовка	7

3. Содержание учебного предмета

Баскетбол (11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (11 класс)

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 упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (11 класс)

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. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Утверждаю
Директор школы _____ Шиц И.Ю

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
11 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Коррект.
			План	Факт	
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час			
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час			
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час			
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час			
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час			
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час			
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час			
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час			
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час			
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час			
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час			
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час			
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час			
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час			
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час			
16	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту	1 час			

	способом «перешагивание».				
17	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час			
18	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час			
19	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
20	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
21	Блокирование; Совершенствование	1 час			
22	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
23	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
24	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
25	Страховка у сетки Совершенствование	1 час			
26	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
27	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час			
28	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
29	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час			
30	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час			
31	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час			
32.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час			
33	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час			
34.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час			
35.	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час			
36	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час			
37	Вводный новая тема Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных	1 час			

	элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов				
38	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час			
39	Ловля мяча с полукотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
40	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час			
41	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
42	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
43	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
44	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час			
45	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
46	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
47	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час			
48	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
49	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час			
50	Ловля мяча с полукотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
51	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час			
52	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
53	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
54	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
55	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час			
56	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
57	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
58	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час			
59	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час			

	Совершенствование				
60	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час			
61	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час			
62	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Соверствование	1 час			
63	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час			
64	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час			
65	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Соверствование	1 час			
66	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час			
67	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час			
68	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час			
69	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час			
70	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час			
71	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час			
72	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час			
73	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
74	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
75	Блокирование; Совершенствование	1 час			
76	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
77	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
78	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
79	Страховка у сетки Совершенствование	1 час			
80	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
81	Страховка у сетки; двусторонняя игра	1 час			

	тема Совершенствование				
82	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час			
83	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час			
84	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час			
85	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час			
86	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час			
87	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час			
88	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час			
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час			
90	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час			
91	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час			
92	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час			
93	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час			
94	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час			
95	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час			
96	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час			
97	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час			
98	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час			
99	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час			
100	Резервный урок	1 час			
101	Резервный урок	1 час			
102	Резервный урок	1 час			
		1 час			

Прошито,
Пронумеровано 24 стр

Директор школы:

Шиц И.Ю.

