

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. протокол №

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса среднего общего
образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Степанова Диана Эриковна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

**Пояснительная записка.
Содержание обучения в 11
классе.**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка

учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 11 « » класса.

№ урок а	Тема урока	Кол- во часо в	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контрол я
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Инструктаж по ОТ Спринтерский бег	1	фронтальны й	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а ФК человека и общества	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущи й
2.	Стартовый разгон.	1	фронтальны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	текущи й
3.	Низкий старт Стартовый разгон.	1	фронтальны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	текущи й
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	текущи й
5.	Низкий старт	1	фронтальны й	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	текущи й
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальны й	Специальные беговые упражнения ору в движении, Бег с ускорением 2-3х70-80м. Скоростной бег 3-4 х40-60м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущи й

7.	Метание мяча на дальность	1	фронтальны й	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущи й
8.	Метание гранаты на дальность	1	фронтальны й	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 в цель и в цель	текущи й
9.	Метание мяча и гранаты на дальность	1	фронтальны й	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 в цель и в цель	текущи й
10.	Прыжок в длину	1	фронтальны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущи й
11.	Прыжок в длину	1	фронтальны	Прыжок в длину	Уметь: прыгать	текущи

			й	способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	в длину с 13–15 шагов разбега	й
12.	Прыжок в длину	1	фронтальны й	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13– 15 беговых шагов	текущи й
13.	Кроссовая подготовка	1	фронтальны й	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущи й
14.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущи й
15.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущи й
16.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной	1	фронтальны й	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущи й

	местности			препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
17.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущи й
18.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	текущи й
19.	Гладкий бег	1	фронтальны й	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м-Ю, 1500м-Д История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущи й
20.	Переменный бег	1	фронтальны й	ОРУ в движении, прыжки в длину с 5-7 шагов. Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		текущи й
21.	Переменный бег	1	фронтальны й	ОРУ в движении, прыжки в длину с 5-7 шагов. Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		текущи й
22.	Техника безопасности на уроках	1	фронтальны й	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в	Уметь: выполнять строевые упражнения;	текущи й

	гимнастики. Висы. Строевые упражнения.			колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	выполнять упражнения в висе.	
23.	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	фронтальны й	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения	текущи й
24.	Висы. Упоры Строевые упражнения.	1	фронтальны й	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	текущи й
25.	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	фронтальны й	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	текущи й
26.	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	фронтальны й	Переход шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), Подъем переворотом ,махом (д)	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	текущи й

27.	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	фронтальны й	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом, махом (д)	Уметь: подтягиваться	текущи й
28.	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	фронтальны й	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	текущи й
29.	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	фронтальны й	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	текущи й
30.	Опорный прыжок лазание по канату	1	фронтальны й	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с предметами.	Уметь : выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	текущи й
31.	Опорный прыжок лазание по канату	1	фронтальны й	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно- силовых	Уметь : выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату	текущи й

				способностей. Лазание по канату в два приема.		
32.	Опорный прыжок лазание по канату	1	фронтальны й	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей, лазание по канату в два приема.	Уметь : выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	текущи й
33.	Акробатика	1	фронтальны й	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущи й
34.	Акробатика	1	фронтальны й	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элемент)	текущи й
35.	Акробатика	1	фронтальны й	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущи й
36.	Акробатика	1	фронтальны й	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м).Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д) ору в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущи й
37.	Акробатика	1	фронтальны й	Длинный кувырок	Уметь выполнять	текущи й

			й	вперед с трех шагов разбега (м).Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д) ору в движении.	комбинацию из акробатических элементов.	й
38.	Акробатика	1	фронтальны й	Из упора присев стойка на руках голове (д).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д) Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущи й
39.	Акробатика	1	фронтальны й	Из упора присев стойка на руках голове (д) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущи й
40.	Техника безопасности Стойки, передвижения, повороты. Остановки.	1	фронтальны й	Инструктаж по б\л. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста, комбинации освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка повороты)	текущи й
41.	Ловля и передача мяча	1	фронтальны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	текущи й

				сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
42.	Ловля и передача мяча	1	фронтальной	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
43.	Ловля и передача мяча	1	фронтальной	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	текущий

44.	Введение мяча	1	фронтальны й	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ($1 \times 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	текущи й
45.	Введение мяча	1	фронтальны й	Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	текущи й
46.	Бросок мяча	1	фронтальны й	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	текущи й
47.	Бросок мяча	1	фронтальны й	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением .	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	текущи й

				Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.		
48.	Штрафной бросок	1	фронтальны й	ОРУ в движении беговые упражнения, варианты ведения мяча, штрафные броски, бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущи й
49.	Тактика игры	1	фронтальны й	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущи й
50.	Техника защитных действий	1	фронтальны й	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>).	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущи й

				Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
51.	Зонная система защиты	1	фронтальной	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре в баскетбол.	текущий
52.	Развитие координационных способностей	1	фронтальной	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
53.	Техника защитных действий	1	фронтальной	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
54.	Техника защитных действий	1	фронтальной	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
55.	Техника защитных действий	1	фронтальной	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий
56.	Техника защитных	1	фронтальной	Сочетание приемов движений и	Уметь играть в баскетбол по	текущий

	действий Тактика игры			остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита.	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
57.	Техника защитных действий Тактика игры	1	фронтальны й	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра(2х2)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущи й
58.	Техника защитных действий	1	фронтальны й	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра(2х2)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущи й
59.	Техника защитных действий	1	фронтальны й	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущи й
60.	Техника безопасности на уроках волейбола	1	фронтальны й	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й

				двумя руками снизу. Позиционное нападение.		
61.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	фронтальны й	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущи й
62.	Прием и передача мяча	1	фронтальны й	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
63.	Прием и передача мяча	1	фронтальны й	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущи й
64.	Прием мяча после подачи.	1	фронтальны й	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
65.	Прием мяча после подачи.	1	фронтальны й	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	Уметь: играть в волейбол по правилам	текущи й

				Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.		
66.	Прием мяча после подачи.	1	фронтальной	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	Уметь: играть в волейбол по правилам	текущий
67.	Прием мяча после подачи.	1	фронтальной	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и	текущий
68.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	фронтальной	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	текущий
69.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	фронтальной	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	уметь: играть в волейбол выполнять подачу	текущий

				Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	мяча	
70.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	фронтальны й	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	уметь: играть в волейбол выполнять подачу мяча	текущи й
71.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	фронтальны й	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 из зоны 3 с передач игрока из зоны.	уметь: играть в волейбол выполнять подачу мяча	текущи й
72.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	фронтальны й	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 из зоны 3 с передач игрока из зоны.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
73.	Нижняя прямая подача, прием	1	фронтальны й	Нижняя прямая подача и нижний	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	текущи й

	мяча от сетки			прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	ситуации тактические и технические действия	
74.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	фронтальны й	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
75.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	фронтальны й	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
76.	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	фронтальны й	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
77.	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	фронтальны й	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
78.	Верхняя прямая подача, прием	1	фронтальны й	Комбинации из передвижений и	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	текущи й

	подачи.			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	ситуации тактические и технические действия	
79.	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	фронтальны й	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
80.	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	фронтальны й	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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущи й
81.	Тактика игры	1	фронтальны й	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Учебная игра	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущи й
82.	Техника игры	1	фронтальны й	Стойки и перемещения игрока Подача мяча сверху снизу. Передача мяча верхняя нижняя. Нападающий и	Оценка техники действий	текущи й

				атакующий удары.		
83.	Техника игры	1	фронтальны й	Стойки и перемещения игрока Подача мяча сверху снизу. Передача мяча верхняя нижняя. Нападающий и атакующий удары	Оценка техники действий	текущи й
84.	Тактика игры	1	фронтальны й	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Учебная игра	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущи й
85.	Техника безопасности на уроках л\а Развитие выносливости	1	фронтальны й	Инструктаж по ОТ ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. переменный бег		текущи й
86.	Бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	текущи й
87.	Бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	текущи й
88.	Бег по пересеченной местности	1	фронтальны й	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	текущи й

				соревнований по бегу на средние и длинные дистанции		
89.	Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	текущий
90.	Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	текущий
91.	Гладкий бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м-Ю, 1500м-Д История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
92.	Переменный бег	1	фронтальный	ОРУ в движении, прыжки в длину с 5-7 шагов. Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
93.	Гладкий бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м-Ю, 1500м-Д История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
94.	Спринтерский бег.	1	фронтальный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий

				Развитие скоростно-силовых качеств		
95.	Спринтерский бег.	1	фронтальны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущи й
96.	Спринтерский бег.	1	фронтальны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущи й
97.	Метание мяча и гранаты	1	фронтальны й	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущи й
98.	Метание мяча и гранаты	1	фронтальны й	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	текущи й
99.	Метание мяча и гранаты	1	фронтальны й	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	текущи й
100.	Прыжок в высоту	1	фронтальны й	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущи й

10	Прыжок в высоту	1	фронтальны й	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущи й
10	Прыжок в высоту	1	фронтальны й	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущи й

