

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ (военвед)

г. Зернограда

приказ от 30 августа 2022 года №443

\_\_\_\_\_ /Г.Н.Осадчая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному курсу «Физическая культура»  
среднего общего образования  
11 класса**

Количество часов по учебному плану: 11 класс - 103 ч. (3 часа в неделю)

Программа будет полностью реализована в 11 классе за 100 часов (3ч.-  
23.02.2023г.24.02.2023г. 08.03.2023г.)

Учитель: Мироненко Игорь Александрович

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса построена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования, программой курса «Физическая культура» В.И.Лях (10-11 классы) (М.; Просвещение, 2019г.)

Учебник: «Физическая культура» (10-11 класс). В.И.Лях (М.; Просвещение, 2019 г.)

2022-2023 учебный год

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

### **Личностные результаты отражают:**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому

и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты отражают:**

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической, спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной

программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь *объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливание организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

*Демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м,с Бег 100м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с	13.50 -	- 10.00

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении

упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

*Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

№ п/ п	Физическ ие способно сти	тест	возр аст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низк ий	средни й	высок ий	низк ий	средни й	высок ий
1	Скоростн ые	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1		4.8
2	Координа ционные	Челночны й бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростн о- силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-	230	160	170-	210
			17	190	210 205- 220	240	160	190 170- 190	210
4	Вынос- ливость	6- минутный бег, м	16	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
			17	1100	1400 1300- 1400	1500	900	1200 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягива ние на высокой (ю), низкой (д) переклади не, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

<b>Выпускник на базовом уровне научится:</b>	<b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b>
<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными</p>

<p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
--	--

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **I. Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

#### **Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

#### **Психолого – педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико – биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **II. Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Терминология легкой атлетики. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, бег на короткие дистанции (30-100 м.). Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты (500-7—г.). Прыжки в высоту. Бег на средние дистанции.

### **III. Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции (1000 м.) и бег на длинные дистанции (3000 м.)

### **IV. Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях

гимнастикой. Висы и упоры. Подтягивание в висе. Комбинация на параллельных брусьях. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через гимнастического коня.

## **V. Спортивные игры**

### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игроков. Приемы и передачи мяча двумя руками. Верхняя и нижняя прямые подачи мяча. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Нападение через 2-ю, 3-ю и 4-ю зону.

### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Передача мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрые прорывы (2х1; 3х2). Зонная защита (2х3; 2х1х2). Нападение против зонной защиты (2х1х2). Сочетание приемов ведения, бросков и передач. Учебная игра.

**Тематическое планирование 11 класс(юноши)**

Наименование раздела (кол-во часов)	№ урока	Тема урока	Дата		Вид контроля
			планируема я	фактически я	
1.Легкая атлетика (11 ч.)	1	Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.	01.09		текущий
	2	Спринтерский бег	02.09		текущий
	3	Спринтерский бег	07.09		текущий
	4	Тестирование: бег 30 м	08.09		текущий
	5	Контрольное задание: бег 100 м	09.09		тематический
	6	Прыжок в длину	14.09		текущий
	7	Прыжок в длину	15.09		текущий
	8	Контрольное задание: прыжок в длину	16.09		тематический
	9	Метание гранаты	21.09		текущий
	10	Метание гранаты	22.09		текущий
	11	Контрольное задание: метание гранаты	23.09		тематический
2.Кроссовая подготовка (10 ч.)	12	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности.	28.09		текущий
	13	Бег по пересеченной местности.	29.09		текущий
	14	Бег по пересеченной местности.	30.09		текущий
	15	Бег по пересеченной местности.	05.10		текущий
	16	Тестирование: бег 1000 м	06.10		текущий
	17	Бег по пересеченной местности.	07.10		текущий
	18	Бег по пересеченной местности.	12.10		текущий
	19	Бег по пересеченной местности.	13.10		текущий
	20	Бег по пересеченной местности.	14.10		текущий
	21	Контрольное задание: 3000м (юн.)	19.10		тематический
3.Гимнастика (21 ч.)	22	Висы и упоры. Инструктаж по технике безопасности.	20.10		текущий
	23	Висы и упоры.	21.10		текущий
	24	Висы и упоры.	26.10		текущий
	25	Висы и упоры.	27.10		текущий
	26	Висы и упоры. Подтягивания в висе (юн.), в висе лёжа	28.10		текущий

	(дев.)			
27	Контрольное задание Выполнение комбинации на параллельных (юн.), разновысотных (дев.) брусках.	09.11		тематический
28	Лазание по канату.	10.11		текущий
29	Лазание по канату.	11.11		текущий
30	Лазание по канату.	16.11		текущий
31	Лазание по канату.	17.11		текущий
32	Контрольное задание: лазание по канату.	18.11		тематический
33	Акробатические упражнения.	23.11		текущий
34	Акробатические упражнения.	24.11		текущий
35	Акробатические упражнения.	25.11		текущий
36	Акробатические упражнения.	30.11		текущий
37	Контрольное задание: комбинация из разученных элементов.	01.12		тематический
38	Опорный прыжок.	02.12		текущий
39	Опорный прыжок.	07.12		текущий
40	Опорный прыжок.	08.12		текущий
41	Опорный прыжок.	09.12		текущий
42	Контрольное задание: опорный прыжок.	14.12		тематический
4. Спортивные игры (42 ч.)	43	<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху над собой. Инструктаж по технике безопасности.	15.12	текущий
	44	Волейбол. Приём мяча снизу над собой.	16.12	текущий
	45	Волейбол. Контрольное задание: передача и приём мяча над собой.	21.12	тематический
	46	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	22.12	текущий
	47	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	23.12	текущий
	48	Волейбол. Контрольное задание: верхняя передача мяча.	11.01	тематический
	49	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу.	<b>12.01</b>	текущий
	50	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу.	<b>13.01</b>	текущий
	51	Волейбол. Приём мяча от сетки.	18.01	текущий
	52	Волейбол. Контрольное задание: приём мяча.	19.01	тематический
	53	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	20.01	текущий
	54	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	25.01	текущий
	55	Волейбол. Контрольное задание: верхняя и нижняя	26.01	тематический

	подача мяча.			
56	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	27.01		текущий
57	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	01.02		текущий
58	Волейбол. Одиночное блокирование, страховка блокирующих.	02.02		текущий
59	Волейбол. Групповое блокирование, страховка блокирующих.	03.02		текущий
60	Волейбол. Нападение через 3-ю зону.	08.02		текущий
61	Волейбол. Нападение через 2-ю и 4-ю зоны.	09.02		текущий
62	Волейбол. Учебная игра.	10.02		текущий
63	Волейбол. Учебная игра.	15.02		текущий
64	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Инструктаж по технике безопасности.	16.02		текущий
65	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении.	17.02		текущий
66	Баскетбол. Контрольное задание: передача мяча различными способами в движении.	22.02		тематический
67	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	01.03		текущий
68	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	02.03		текущий
69	Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча с сопротивлением.	03.03		тематический
70	Баскетбол. Штрафной бросок.	09.03		текущий
71	Баскетбол. Штрафной бросок.	10.03		текущий
72	Баскетбол. Штрафной бросок.	15.03		текущий
73	Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок.	16.03		тематический
74	Баскетбол. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ).	17.03		текущий
75	Баскетбол. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ).	22.03		текущий
76	Баскетбол. Быстрый прорыв ( $3 \times 2$ ).	23.03		текущий
77	Баскетбол. Зонная защита ( $2 \times 3$ ).	24.03		текущий
78	Баскетбол. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ).	05.04		текущий
79	Баскетбол. Нападение против зонной защиты ( $2x1x2$ ).	06.04		текущий
80	Баскетбол. Сочетание приёмов, ведения и броска.	<b>07.04</b>		текущий
81	Баскетбол. Контрольное задание: сочетание приёмов, ведения и броска.	12.04		тематический

	82	Баскетбол. Учебная игра.	13.04		текущий
	83	Баскетбол. Учебная игра.	14.04		текущий
	84	Баскетбол. Учебная игра.	19.04		текущий
5.Кроссовая подготовка (8 ч.)	85	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности.	20.04		текущий
	86	Бег по пересеченной местности.	21.04		текущий
	87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	26.04		текущий
	88	Тестирование: бег 1000 м	27.04		текущий
	89	Бег по пересеченной местности.	28.04		текущий
	90	Бег по пересеченной местности.	03.05		текущий
	91	Бег по пересеченной местности.	04.05		текущий
	92	Контрольное задание: 3000м (юн.)	05.05		тематический
6.Легкая атлетика (9 ч.)	93	Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.	10.05		текущий
	94	Спринтерский бег.	11.05		текущий
	95	Тестирование: бег на короткую дистанцию 30 м	12.05		текущий
	96	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 100 м	17.05		тематический
	97	Метание гранаты.	18.05		текущий
	98	Метание гранаты 700гр.	19.05		тематический
	99	Прыжки в длину с разбега.	24.05		текущий
	100	Прыжок в длину с разбега.(К/У)	25.05		тематический

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

от «30» августа 2022 года № 10

Рук. ШМС \_\_\_\_\_/Л.В.Харченко/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

\_\_\_\_\_/Деулина Л.С./

«30» августа 2022 года

