

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 42 с. Сандата

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/ Кузуб А.А./

Протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_/И.Н.Клец/

«30» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ № 42  
с.Сандата  
\_\_\_\_\_/Е.Н.Фоменко/

Приказ № 233  
от «30» 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                                                                            |                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                                                                    | Физическая культура |
| Класс                                                                      | 11                  |
| Образовательная область                                                    | Физическая культура |
| МО учителей физкультуры,<br>технологии, изобразительного<br>искусства, ОБЖ |                     |
| Учебный год                                                                | 2022-2023           |
| Срок реализации программы                                                  | 1 год               |
| Учитель (ФИО)                                                              | Кузуб А.А.          |

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 30 » 08 2022 г.

с.Сандата  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе нормативно-правовых актов и инструктивно-методических документов:

### НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

| №   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 31 июля 2020 года);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.  | Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.  | Приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4.  | Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5.  | Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6.  | Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699«Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.  | Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8.  | Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9.  | Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 465«Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания» |
| 10. | <b>Комплексной программы физического воспитания учащихся 10 – 11 классы.</b><br><b>Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|     |                                                                                                                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | е издание, Москва «Просвещение» 2012                                                                                                                             |
| 11. | Учебный план МБОУ СОШ № 42 с. Сандата на 2023-2024 учебный год;                                                                                                  |
| 12. | Годовой календарный график МБОУ СОШ № 42 с. Сандата;                                                                                                             |
| 13. | ООП СПО МБОУ СОШ № 42 с. Сандата на 2023-20234 учебный год;                                                                                                      |
| 14. | Положение о рабочей программе МБОУ СОШ № 42 с. Сандата;                                                                                                          |
| 15. | Положение об организации текущего и промежуточного контроля за уровнем освоения обучающимися 2-11 классов общеобразовательных программ МБОУ СОШ № 42 с. Сандата. |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № | Авторы  | Название                                   | Год<br>издания | Издательство |
|---|---------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| 1 | В.И.Лях | Программа «Физическая культура» ,10-11 кл, | 2012           | Просвещение  |
| 2 | В.И.Лях | Учебник «Физическая культура» ,10-11 кл,   | 2019           | Просвещение  |

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика , а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Место предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения физической культуры на базовом уровне основного общего образования – минимальный уровень.

Содержание рабочей программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе МБОУ СОШ № 42 с. Сандата. Она включает в себя все темы предусмотренные федеральным государственным

образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

В 11 классе на изучение физической культуры отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю (34 учебных недель).

В соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ СОШ № 42 с. Сандата на 2023-2024 учебный год, а также с государственными праздниками данная программа будет реализована за 102 часа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФК ГОС)**

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать / понимать                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul>                                                                                                                                                                                                               |
| Уметь                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;</li><li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</li></ul> |
| <b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</li><li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li><li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li></ul> <p>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                        |

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

| Раздел / тема   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Футбол          | Олимпийские игры современности. Т.Б.<br>Совершенствование техники передвижения.<br>Совершенствование техники остановок.<br>Совершенствование техники поворотов.<br>Удар по летящему мячу.<br>Резанные удары.<br>Удар по мячу лбом.<br>Удар головой с разбега.<br>Остановка мяча грудью.<br>Отбор мяча подкатом.<br>Обманные действия.<br>Тактические действия.<br>Учебная игра. | установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;                                                |
| Гимнастика      | Лазание по канату<br>Акробатические упражнения<br>Опорный прыжок<br>Упражнения на брусьях и перекладине<br>Упражнения в равновесии                                                                                                                                                                                                                                              | Использование возможностей содержания учебного предмета<br>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. |
| Спортивные игры | Баскетбол<br>Волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками                                                                                                                                                                                                 |

|                      |                                |                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                | (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;                                                                                                              |
| Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой местности. | Поддержка мотивации обучающихся к получению знаний, налаживания позитивных межличностных отношений в классе, помощь установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| Легкая атлетика      | Бег 100 м<br>Прыжки<br>Метание | Формирование социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи.                                                                                                    |

### Тематическое планирование

| № | Тема раздела         | количество часов | Вид контроля |
|---|----------------------|------------------|--------------|
| 1 | Футбол               | 25               |              |
| 2 | Гимнастика           | 24               | Зачет        |
| 3 | Спортивные игры      | 32               |              |
| 4 | Кроссовая подготовка | 11               | Зачет        |
| 5 | Легкая атлетика      | 12               | Зачет        |
|   | <b>Всего за год:</b> | <b>102</b>       |              |

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Таблица

| № п/п     | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                   | Количество |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.</b> | <b>Основная литература для учителя</b>                                                                                                 |            |
| 1.2.      | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.                 | Д          |
| 1.3.      | Лях В.И.. Учебник для учащихся 10-11 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 20012.                                              | Ф          |
| 1.4.      | Рабочая программа по физической культуре                                                                                               | Д          |
| <b>2.</b> | <b>Дополнительная литература для учителя</b>                                                                                           |            |
| 2.1.      | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»                                           | Ф          |
| 2.2.      | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.                                             | Д          |
| 2.3.      | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.                                               | Д          |
| 2.4.      | Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д          |
| 2.5.      | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.                                                  | Д          |
| 2.6.      | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006                                                        | Д          |
| <b>3.</b> | <b>Дополнительная литература для обучающихся</b>                                                                                       |            |
| 3.1.      | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.                                   | Д          |
| <b>4.</b> | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                   |            |
| 4.1.      | Музыкальный центр                                                                                                                      | Д          |
| 4.2.      | Аудиозаписи                                                                                                                            | Д          |
| <b>5.</b> | <b>Учебно-практическое оборудование</b>                                                                                                |            |
| 5.1.      | Бревно гимнастическое напольное                                                                                                        | П          |
| 5.2.      | Козел гимнастический                                                                                                                   | П          |
| 5.3.      | Канат для лазанья                                                                                                                      | П          |
| 5.4.      | Перекладина гимнастическая (пристеночная)                                                                                              | П          |
| 5.5.      | Стенка гимнастическая                                                                                                                  | П          |
| 5.6.      | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)                                                                                           | П          |
| 5.7.      | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)                                    | П          |
| 5.8.      | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные                                                  | К          |
| 5.9.      | Палка гимнастическая                                                                                                                   | К          |
| 5.10.     | Скакалка детская                                                                                                                       | К          |
| 5.11.     | Мат гимнастический                                                                                                                     | П          |
| 5.12.     | Гимнастический подкидной мостик                                                                                                        | Д          |
| 5.13.     | Кегли                                                                                                                                  | К          |
| 5.14.     | Обруч пластиковый детский                                                                                                              | Д          |
| 5.15.     | Планка для прыжков в высоту                                                                                                            | Д          |
| 5.16.     | Стойка для прыжков в высоту                                                                                                            | Д          |
| 5.17.     | Флажки: разметочные с опорой, стартовые                                                                                                | Д          |
| 5.18.     | Лента финишная                                                                                                                         |            |
| 5.19.     | Рулетка измерительная                                                                                                                  | К          |
| 5.20.     | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям                                                                                         |            |
| 5.21.     | Лыжи детские (с креплениями и палками)                                                                                                 | П          |
| 5.22.     | Щит баскетбольный тренировочный                                                                                                        | Д          |
| 5.23.     | Сетка для переноски и хранения мячей                                                                                                   | П          |
| 5.24.     | Сетка волейбольная                                                                                                                     | Д          |
| 5.25.     | Аптечка                                                                                                                                | Д          |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 34 учебные недели при количестве 3 урока в в неделю, всего 102 урока. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 102 урока

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №               | Дата     |      | Тема урока                              | Кол-во часов | Вид контроля |
|-----------------|----------|------|-----------------------------------------|--------------|--------------|
|                 | 11 класс |      |                                         |              |              |
|                 | План     | Факт |                                         |              |              |
| I четверть 25 ч |          |      |                                         |              |              |
| Футбол 25 ч     |          |      |                                         |              |              |
| 1               | 1.09     |      | Олимпийские игры современности. Т.Б.    | 1 ч.         |              |
| 2               | 5.09     |      | Совершенствование техники передвижения. | 1 ч.         |              |
| 3               | 6.09     |      |                                         |              |              |

|                          |                       |  |                                                                   |      |       |
|--------------------------|-----------------------|--|-------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 4<br>5                   | 8.09<br>12.09         |  | Совершенствование техники остановок.                              | 2 ч. |       |
| 6<br>7                   | 13.09<br>15.09        |  | Совершенствование техники поворотов.                              | 2 ч. |       |
| 8<br>9                   | 19.09<br>20.09        |  | Удар по летящему мячу.                                            | 2 ч. |       |
| 10<br>11                 | 22.09<br>26.09        |  | Резанные удары.                                                   | 2 ч. |       |
| 12<br>13                 | 27.09<br>29.09        |  | Удар по мячу лбом.                                                | 2 ч. |       |
| 14<br>15                 | 3.10<br>4.10          |  | Удар головой с разбега.                                           | 2 ч. |       |
| 16<br>17                 | 6.10<br>10.10         |  | Остановка мяча грудью.                                            | 2 ч. |       |
| 18<br>19                 | 11.10<br>13.10        |  | Отбор мяча подкатом.                                              | 2 ч. |       |
| 20<br>21                 | 17.10<br>18.10        |  | Обманные действия.                                                | 2 ч. |       |
| 22<br>23                 | 20.10<br>24.10        |  | Тактические действия.                                             | 2 ч. |       |
| 24                       | 25.10                 |  | Учебная игра. Зачёт.                                              | 1 ч. | ЗАЧЁТ |
| 25                       | 27.10                 |  | Учебная игра.                                                     | 1 ч  |       |
| <b>II четверть 24 ч.</b> |                       |  |                                                                   |      |       |
| <b>26</b>                | 7.11                  |  | Основные формы и виды физических упражнений.<br>Инструктаж по ТБ. | 1 ч. |       |
| 27<br>28                 | 8.11<br>10.11         |  | Акробатика.                                                       | 2 ч. |       |
| 29                       | 14.11                 |  | Акробатика.                                                       | 1 ч. |       |
| 30<br>31                 | 15.11<br>17.11        |  | Равновесие.                                                       | 2 ч. |       |
| 32                       | 21.11                 |  | Равновесие.                                                       | 1 ч. |       |
| 33<br>34                 | 22.11<br>24.11        |  | Упражнение на перекладине.                                        | 2 ч. |       |
| 35                       | 28.11                 |  | Упражнение на перекладине.                                        | 1 ч. |       |
| 36<br>37                 | 29.11<br>1.12         |  | Упражнения на брусках.                                            | 3 ч. |       |
| 38                       | 5.12                  |  | Упражнения на брусках.                                            | 1 ч. |       |
| 39<br>40<br>41           | 6.12<br>8.12<br>12.12 |  | Лазание по канату                                                 | 3 ч. |       |
| 42                       | 13.12                 |  | Лазание по канату.                                                | 1 ч. |       |
| 43<br>44                 | 15.12<br>19.12        |  | Опорный прыжок                                                    | 2ч.  |       |

|                           |       |  |                                                         |      |       |
|---------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------|------|-------|
|                           |       |  |                                                         |      |       |
| 45                        | 20.12 |  | Зачёт по разделу «Гимнастика»                           | 1    | ЗАЧЕТ |
| 46                        | 22.12 |  | Опорный прыжок.                                         | 1 ч. |       |
| 47                        | 26.12 |  | Висы и упоры                                            | 3    |       |
| 48                        | 27.12 |  |                                                         |      |       |
| 49                        | 29.12 |  |                                                         |      |       |
| III четверть 32 ч         |       |  |                                                         |      |       |
| 50                        |       |  | Инструктаж по Т.Б.<br>Базовые виды школьной программы . | 1 ч. |       |
| 51                        |       |  | Передачи мяча в движении.                               | 3 ч. |       |
| 52                        |       |  |                                                         |      |       |
| 53                        |       |  |                                                         |      |       |
| 54                        |       |  | Бросок в прыжке                                         | 1 ч. |       |
| 55                        |       |  | Бросок мяча в движении                                  | 2 ч. |       |
| 56                        |       |  |                                                         |      |       |
| 57                        |       |  | Штрафной бросок                                         | 1 ч. |       |
| 58                        |       |  | Быстрый прорыв.                                         | 1 ч. |       |
| 59                        |       |  | Игра в атаке.                                           | 2 ч. |       |
| 60                        |       |  |                                                         |      |       |
| 61                        |       |  | Личная защита .                                         | 2 ч. |       |
| 62                        |       |  |                                                         |      |       |
| 63                        |       |  | Учебная игра 3х3.                                       | 2 ч. |       |
| 64                        |       |  |                                                         |      |       |
| 65                        |       |  | Учебная игра .                                          | 2 ч. |       |
| 66                        |       |  |                                                         |      |       |
| 67                        |       |  | Верхняя прямая подача                                   | 2 ч. |       |
| 68                        |       |  |                                                         |      |       |
| 69                        |       |  | Передача в прыжке                                       | 2 ч. |       |
| 70                        |       |  |                                                         |      |       |
| 71                        |       |  | Игра у сетки.                                           | 2 ч. |       |
| 72                        |       |  |                                                         |      |       |
| 73                        |       |  | Нападающий удар.                                        | 2 ч. |       |
| 74                        |       |  |                                                         |      |       |
| 75                        |       |  | Блокирование.                                           | 3 ч. |       |
| 76                        |       |  |                                                         |      |       |
| 77                        |       |  |                                                         |      |       |
| 78                        |       |  | Учебная игра.                                           | 4 ч  |       |
| 79                        |       |  |                                                         |      |       |
| 80                        |       |  |                                                         |      |       |
| 81                        |       |  |                                                         |      |       |
| 4 четверть 24 ч           |       |  |                                                         |      |       |
| Кроссовая подготовка-11 ч |       |  |                                                         |      |       |
| 82                        |       |  | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. ТБ.   | 1    |       |
| 83                        |       |  | Бег по пересеченной местности                           | 2    |       |
| 84                        |       |  |                                                         |      |       |
| 85                        |       |  | Бег по пересеченной местности                           | 2    |       |
| 86                        |       |  |                                                         |      |       |
| 87                        |       |  | Бег 1000 метров. Зачёт.                                 | 1    | ЗАЧЕТ |
| 88                        |       |  | Бег по пересеченной местности                           | 2    |       |
| 89                        |       |  |                                                         |      |       |
| 90                        |       |  | Бег по пересеченной местности                           | 2    |       |

|     |  |  |                                   |   |  |
|-----|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 91  |  |  |                                   |   |  |
| 92  |  |  | Бег 2000 метров.                  | 1 |  |
|     |  |  | <b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b> |   |  |
| 93  |  |  | Метание гранаты                   | 3 |  |
| 94  |  |  |                                   |   |  |
| 95  |  |  |                                   |   |  |
| 96  |  |  | Метание гранаты. Зачёт.           | 1 |  |
| 97  |  |  | Прыжок в длину с разбега.         | 4 |  |
| 98  |  |  |                                   |   |  |
| 99  |  |  |                                   |   |  |
| 100 |  |  |                                   |   |  |
| 101 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Зачёт.  | 1 |  |
| 102 |  |  | Тестирование.                     | 2 |  |
| 103 |  |  |                                   |   |  |
| 104 |  |  | Полоса препятствий                | 2 |  |
| 105 |  |  |                                   |   |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512557

Владелец Фоменко Евгений Николаевич

Действителен с 05.06.2023 по 04.06.2024