

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КРЕЙЗЕРА
Я.Г.» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол №1 от «25» 08. 2021г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ С.В.Заричная «27» 08. 2021г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» г. им. Крейзера Я.Г.» Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ №1 от «30» 08. 2021г.
--	---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Быстрее, выше, сильнее!»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Составитель: Щербинина С.Л.
Должность учитель физической культуры

г. Симферополь,
2021 г.

Учебно- тематический план
(в том числе, с учетом рабочей программы воспитания)

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания Дополнительное образование	Количес тво часов	Тесты
1	Знания о физической культуре	Неделя безопасности дорожного движения	4	1
2	Общая физическая подготовка	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо» День героев Отечества Предметная неделя День добровольца День защитника Отечества Международный день защиты детей	200	3
ИТОГО:			204	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Быстрее Выше, Сильнее!» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов с учетом программы воспитания

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: ст. 2 п.9, ст.12 п.4,5 ст. 28 п.2;
 - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 172
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844;
 - Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа-гимназия № 39» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (от 01.09.2020г) №478
- Количество часов в неделю- 6ч
Количество часов в год- 204ч
Форма организации обучения : очная.
Форма проведения промежуточной аттестации: тесты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине:

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

III.Содержание программы

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые направлены на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование»

Тема «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность» подготавливает обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки с места.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Техническая подготовка

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

Техника выполнения акробатических упражнений.

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Спортивные игры (волейбол, футбол)

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

Тактическая подготовка

Контрольные тесты и испытания.

- Бег 60м,100м на результат;
- Бег 1 километр на результат;
- Прыжки с места на результат;
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;
- Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результа
- Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;
- Наклон из положения сидя на результат.

Соревновательная деятельность.

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

**Календарно –тематическое планирование дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее!» для 9-11классов.**

№ п/п	Содержание	Количе ство часов	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре. Способы двигательной деятельности				
1	Инструкция по ТБ. Введение в образовательную программу.	1	01.09	
2	История физической культуры и ее развитие в современном обществе.	1	01.09	
3	Базовые понятия физической культуры.	1	03.09	
4	Организация и проведение занятий физической культурой.	1	03.09	
Физическое совершенство				
Общая физическая подготовка				
5-6	Спринтерский бег. Подтягивание на низкой перекладине. Эстафетный бег. Игра.	2	06.09 06.09	
7-8	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции.	2	08.09 08.09	
9-10	Чередование медленного бега с ускорением. Игра.	2	10.09 10.09	
11-12	Спринтерский бег 30м. Челночный бег. Лазанье. Игра	2	13.09 13.09	
13-14	Спринтерский бег 60м. Подтягивание.	2	15.09 15.09	
15-16	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание. Игра	2	17.09 17.09	
17-18	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазанье.	2	20.09 20.09	
19-20	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	2	22.09 22.09	
21-22	Прыжки в длину с места. Челночный бег. Подтягивание.	2	24.09 24.09	
23-24	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазанье.	2	27.09 27.09	
25-26	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Подтягивание.	2	29.09 29.09	
27-28	Развитие выносливости. Бег до 1000м.	2	01.10 01.10	
29-30	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции. Подтягивание.	2	04.10 04.10	
31-32	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	06.10 06.10	
33-34	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Подтягивание.	2	08.10 08.10	
35-36	Техника метания гранаты на дальность. Игра	2	11.10 11.10	
37-38	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание.	2	13.10 13.10	
39-40	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции.	2	15.10	

	Подтягивание.		15.10	
41-42	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	2	18.10. 18.10	
43-44	Развитие выносливости. Челночный бег.	2	20.10 20.10	
45-46	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	22.10 22.10	
47-48	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра	2	25.10 25.10	
49-50	Развитие выносливости. Бег до 1000м.	2	27.10 27.10	
51-52	Контроль за развитием физических качеств.	2	29.10 29.10	
53-54	Развитие выносливости. Подтягивание. Лазанье.	2	08.11 08.11	
55-56	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции. Подтягивание.	2	10.11 10.11	
57-58	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание.	2	12.11 12.11	
59-60	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Подтягивание.	2	15.11 15.11	
61-62	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	17.11 17.11	
63-64	Чередование медленного бега с ускорением. Игра.	2	19.11 19.11	
65-66	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание.	2	22.11 22.11	
67-68	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Подтягивание.	2	24.11 24.11	
69-70	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	2	26.11 26.11	
71-72	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	2	29.11 29.11	
73-74	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание.	2	01.12 01.12	
75-76	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	03.12 03.12	
77-78	Чередование медленного бега с ускорением. Игра.	2	06.12 06.12	
79-80	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Лазанье.	2	08.12 08.12	
81-82	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	2	10.12 10.12	
83-84	Контроль за развитием физических качеств.	2	13.12 13.12	
85-86	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку	2	15.12 15.12	
87-88	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	2	17.12 17.12	
89-90	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Лазанье.	2	20.12 20.12	
91-92	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	2	22.12 22.12	
93-94	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	2	24.12	

			24.12	
95-96	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	2	27.12 27.12	
97-98	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Лазанье.	2	29.12 29.12	
99-100	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	10.01 10.01	
101-102	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	2	12.01 12.01	
103-104	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	2	14.01 14.01	
105-106	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	22	17.01 17.01	
107-108	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	2	19.01 19.01	
109-110	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	2	21.01 21.01	
111-112	Игры, приближенные к игре в баскетбол. Лазанье.	2	24.01 24.01	
113-114	Ведение мяча с ускорением. Игра.	2	26.01 26.01	
115-116	Упражнения на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	28.01 28.01	
117-118	Передача мяча в парах, тройках. Игра	2	31.01 31.01	
119-120	Штрафные броски. Передача мяча.	2	02.02 02.02	
121-122	Передача мяча в парах, тройках. Игра	2	04.02 04.02	
123-124	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	2	07.02 07.02	
125-126	Упражнения с эспандерами. Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	2	09.02 09.02	
127-128	Штрафные броски. Передача мяча.	2	11.02 11.02	
129-130	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Лазанье.	2	14.02 14.02	
131-132	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	2	16.02 16.02	
133-134	Передача мяча в парах, тройках. Игра	2	18.02 18.02	
135-136	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	21.02 21.02	
137-138	Штрафные броски. Передача мяча.	2	25.02 25.02	
139-140	Упражнения с отягощением. Упражнения на брюшной пресс.	2	28.02 28.02	
141-142	Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя.	2	02.03 02.03	
143-144	Гимнастические упражнения. Развитие гибкости.	2	04.03 04.03	
145-146	Упражнения с эспандерами. Коррекционные упражнения.	2	07.03 07.03	
147-148	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Лазанье.	2	09.03 09.03	
149-	Развитие координации. Гимнастические упражнения. Развитие		11.03	

150	гибкости.		11.03	
151-152	Упражнения с отягощением. Упражнения на брюшной пресс.	2	14.03 14.03	
153-154	Упражнения на гимнаст скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	16.03 16.03	
155-156	Упражнения с эспандерами. Коррекционные упражнения.	2	28.03 28.03	
157-158	Контроль за развитием физических качеств.	2	30.03 30.03	
159-160	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	2	01.04 01.04	
161-162	Развитие выносливости. Челночный бег.	2	04.04 04.04	
163-164	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	06.04 06.04	
165-166	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	2	08.04 08.04	
167-168	Развитие выносливости. Бег до 1000м.	2	11.04 11.04	
169-170	Развитие выносливости. Подтягивание. Лазанье.	2	13.04 13.04	
171-172	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции. Подтягивание.	2	15.04 15.04	
173-174	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Подтягивание.	2	18.04 18.04	
175-176	Развитие выносливости. Подтягивание. Лазанье.	2	20.04 20.04	
177-178	Промежуточная аттестация	2	22.04 22.04	
179-180	Чередование медленного бега с ускорением. Игра.	2	27.04 27.04	
181-182	Развитие выносливости. Бег до 1000м.	2	29.04 29.04	
183-184	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции. Подтягивание.	2	04.05 04.05	
185-186	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание.	2	06.05 06.05	
187-188	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	11.05 11.05	
189-190	Чередование медленного бега с ускорением. Игра.	2	13.05 13.05	
191-192	Спринтерский бег 30м. Челночный бег. Лазанье.	2	16.05 16.05	
193-194	Спринтерский бег 30м. Челночный бег. Игра.	2	18.05 18.05	
195-196	Спринтерский бег 60м. Подтягивание.	2	20.05 20.05	
197-198	Техника метания гранаты на дальность. Игра	2	23.05 23.05	
199-200	Техника метания гранаты на дальность. Подтягивание.	2	25.05 25.05	
201-202	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазанье.	2	27.05 27.05	
203-204	Прыжки в длину с места. Челночный бег. Игра	2	30.05 30.05	

для «_9-11_» классов
Учитель_Щербинина С.Л.

[illegible]