

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ.
297566, телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО

МО учителей художественно-
эстетического цикла
(протокол

от «26» августа 2022г. № 4)

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР МБОУ

«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»

Ю.В.Когутова

«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»

А.В.Терешенко

«26» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Класс:

10-А

Уровень образования -

основное общее образование

Уровень изучения предмета -

базовый уровень

Срок реализации программы:

2022/2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, 102 часа в год

Рабочую программу составили: А.В. Погребова, учитель физической культуры

Партизанское
2022

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

Рабочая программа создана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
2. Основной образовательной программой среднего общего образования, срок освоения 2 года (в соответствии с ФГОС СОО), утвержденной приказом от 25.08.2020г. № 378 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»;
3. Комплексной программой Физического воспитания 1-11 классов»; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
4. Учебным планом основного общего образования (10-11классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год.

Изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе ориентировано на использование учащимися учебника: Физическая культура 10 классы, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014;

А также электронных ресурсов:

<https://infourok.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru> - физкультура в школе

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе на базовом уровне по 3 часов в неделю (102 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической

культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К концу учебного года обучающиеся научатся:

Демонстрировать физические способности:

Скоростные

Бег 30 м - 5,0 с; 5,4 с

Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с 9,2; 10,2

Бег 100 м - 14,3 с; 17,5 с

Силовые

Лазанье по канату, прыжок в длину с места.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.
Подтягивание из виса на высокой перекладине.
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.
Прыжок в длину с места, см - 215 см, 170 см

К выносливости

Кроссовый бег 2 км. Кроссовый бег на 3 км.

К координации

Последовательное выполнение пяти кувырков.

Метание гранаты .

Содержания учебного предмета

Спортивные игры (54 час)

Баскетбол (22 часа): комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, броски мяча с сопротивлением и без сопротивления, действия игроков без мяча и с мячом, техника перемещения и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.

Действия игроков с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Волейбол (19 часов): Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, передача и прием мяча сверху и снизу, подачи мяча снизу и сверху, нападающий удар, прием мяча от сетки. Игра по правилам.

На освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений - комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.

Футбол (13 часов): Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Строевые упражнения -повороты кругом в движении. Перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения – с мячами, с гантелями, с обручами, с палками, с лентами, со скакалками.

Висы и упоры – Мальчики: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь.

Акробатические упражнения – юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, переворот боком. Девушки: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из изученных элементов.

Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры.

Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Легкая атлетика (18 часов)

В 10 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на

дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) И координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и: количество способов в прыжках и метаниях. На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их вовремя самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Специальные беговые упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 17мин; бег по слабопересеченной местности; повторный бег на отрезках, исходя из целей и задач индивидуально; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»	Количество часов (уроков)
			Класс
			10
1	Базовая часть		48
1.1	Основы знаний о физической культуре	День окончания Второй мировой войны День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день пожилых людей День отца в России День народного единства	в процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	День добровольца (волонтера) в России День Героев Отечества День Конституции Российской Федерации День принятия Федеральных конституционных законов	18
1.3	Кроссовая подготовка	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества День защитника Отечества День воссоединения Крыма с Россией День космонавтики. 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли Праздник Весны и Труда День Победы	12
1.4	Легкая атлетика	День детских общественных организаций России День защиты детей День России День молодежи	18
2	Вариативная часть		54
2.1	Спортивные игры: баскетбол – 22 часа; волейбол – 19 часов; футбол – 13 часов	День семьи, любви и верности День Военно-морского флота День физкультурника День государственного флага Российской Федерации	54
Итого			102

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количес тво часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика (10 ч)				
1.	ОРУ. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. Инструктаж по ТБ.	1	01.09	
2.	ОРУ. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	06.09	
3.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Метания в цель. Эстафетный бег 4x100м.	1	07.09	
4.	ОРУ. Низкий старт, бег по дистанции 2x30 м, финиширование. Эстафетный бег.	1	08.09	
5.	ОРУ. Бег на 100 м с низкого старта. Эстафетный бег. Метание гранат (700 гр.-юн.500-дев) на заданное расстояние.	1	13.09	
6.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Метание гранат	1	14.09	
7.	ОРУ. Повторный бег на 30 и 60 м с низкого старта. Метание мяча на результат.	1	15.09	
8.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	1	20.09	
9.	ОРУ в движении. Бег 60м. Метание гранат (юноши-700гр, девушки-500гр). Эстафетный бег 4x100м.	1	21.09	
10.	ОРУ в движении. Бег с низкого старта на 100 м. Полоса препятствий.	1	22.09	
Кроссовая подготовка (6 часов)				
11.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление элементов полосы препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	27.09	
12.	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Комплекс прыжковых упражнений. Эстафеты.	1	28.09	
13.	ОРУ. Кросс по слабопересеченной местности. Упражнения на развитие прыгучести. Преодоление полосы препятствий.	1	29.09	
14.	ОРУ. Кросс по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой. Спортивные игры.	1	04.10	
15.	ОРУ. Равномерный бег. Комплекс прыжковых упражнений. Эстафетный бег.	1	05.10	
16.	Специальные беговые упражнения. Бег 3000м и 2000 метров на результат.	1	06.10	
Футбол (5 часов)				
17.	ОРУ. Передачи в одно касание во встречном движении. Удары по воротам. Игра. Инструктаж по ТБ.	1	11.10	
18.	ОРУ. Жонглирование; остановки мяча, игра головой. Учебная игра в квадрат.	1	12.10	
19.	ОРУ. Передачи после ведения и в одно касание. Резанный удар на передаче и ударе. Игра в футбол.	1	13.10	
20.	ОРУ. Финты уходом, ударом ногой, остановкой. Остановки мяча. Игра в футбол.	1	18.10	

21.	Удары по воротам - оценивание. Организация соревнований. Умение вести игровые действия.	1	19.10	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
22.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Инструктаж по ТБ.	1	20.10	
23.	ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической гимнастики. Спортивная игра.	1	25.10	
24.	ОРУ. Подъем переворотом в упор, подъем силой. Подтягивание на низкой и на высокой перекладине.	1	26.10	
25.	ОРУ. Акробатические упражнения. Спортивная игра.	1	27.10	
26.	ОРУ. Стойка на голове и руках. Акробатические упражнения. Спортивная игра.	1	08.11	
27.	ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Спортивная игра.	1	09.11	
28.	ОРУ. Лазанье по канату на скорость. Спортивная игра.	1	10.11	
29.	ОРУ. Лазанье по канату в 3 приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Спортивная игра.	1	15.11	
30.	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Основы ритмической гимнастики. Упражнения с гантелями, с мячами.	1	16.11	
31.	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1	17.11	
32.	ОРУ. Базовые шаги аэробики. Упражнения с обручами и гантелями.	1	22.11	
33.	ОРУ на гибкость. Опорный прыжок через коня. Стойка на руках с помощью. Длинный кувырок вперед.	1	23.11	
34.	ОРУ с мячами. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня. Спортивная игра.	1	24.11	
35.	ОРУ без предметов на гибкость. Опорный прыжок через коня на оценку. Спортивная игра.	1	29.11	
36.	ОРУ. Прыжки со скакалками. Акробатические композиции из 5 элементов. Спортивная игра.	1	30.11	
37.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	1	01.12	
38.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 1 минуту; приседания, упражнения на гибкость – оценивание.	1	06.12	
39.	ОРУ. Силовые упражнения на оценку. Спортивная игра.	1	07.12	
Баскетбол (22 часов)				
40.	ОРУ в движении. Ведения, обводки, броски, передачи. Игра в стрит-бол. Инструктаж по ТБ.	1	08.12	
41.	ОРУ. Дриблинг. Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита - учебная игра.	1	13.12	
42.	ОРУ. Дриблинг. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1	14.12	
43.	ОРУ. Броски в кольцо в парах с заданных точек. Зонная защита. Организация соревнований по стрит-болу.	1	15.12	

44.	ОРУ. Дриблинг. Упражнения в парах с обводкой и быстрым прорывом к кольцу с последующим броском.	1	20.12	
45.	ОРУ. Дриблинг. Отбор мяча; вырывание; выбивание; перехват. Зонная защита. Игра.	1	21.12	
46.	ОРУ. Индивидуальные действия игроков с обводкой на проходе. Заслоны. Учебная игра.	1	22.12	
47.	ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами с сопротивлением на бросок в кольцо. Штрафной бросок.	1	27.12	
48.	ОРУ. Упражнения в быстром прорыве. Игра в баскетбол с применением индивидуальной опеки игрока.	1	28.12	
49.	ОРУ. Отбор мяча, выбивание, вырывание, перехват мяча. Броски в кольцо одной и двумя руками.	1	29.12	
50.	ОРУ. Ведение двумя шагами и броском. Приемы обыгрывания игрока - вышагивание; скретсный шаг; повороты. Игра.	1	10.01	
51.	ОРУ. Упражнения с обводкой и разворотом с применением заслонов. Штрафной бросок.	1	11.01	
52.	ОРУ. Индивидуальные технические действия: штрафной бросок. Учебная игра. Судейство соревнований.	1	12.01	
53.	ОРУ. Упражнения с обводками в парах. Игра в баскетбол.	1	17.01	
54.	ОРУ. Игра 1x1 с использованием стоек для обводки. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра.	1	18.01	
55.	ОРУ в движении. Дриблинг. Броски в кольцо в парах с заданных точек. Зонная защита. Учебная игра.	1	19.01	
56.	ОРУ. Дриблинг. Учебная игра по правилам стрит-бола.	1	24.01	
57.	ОРУ. Дриблинг. Обманные движения, заслоны, обводка, проход под кольцо, бросок. Игра.	1	25.01	
58.	ОРУ. Совершенствование техники ведения, обводки, быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	1	26.01	
59.	ОРУ с мячами. Дриблинг. Учебная игра в стрит-бол с применением заслонов.	1	31.01	
60.	ОРУ в движении. Дриблинг. Ведения, обводки, перемещения, финты, проходы, броски. Учебная игра.	1	01.02	
61.	ОРУ. Умение вести игровые действия в обороне и нападении. Правила судейства.	1	07.02	
Волейбол (19 часов)				
62.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Инструктаж по ТБ.	1	08.02	
63.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Игра.	1	09.02	
64.	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Игра.	1	14.02	
65.	ОРУ. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием с подачи. Учебная игра.	1	15.02	
66.	ОРУ. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Игра.	1	16.02	

67.	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Игра.	1	21.02	
68.	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1	22.02	
69.	ОРУ. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Игра.		28.02	
70.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Игра.	1	01.03	
71.	ОРУ. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Игра.	1	02.03	
72.	ОРУ. Прием мяча двумя руками сверху, с перекатом на спину и в сторону. Нападающий удар. Игра.	1	07.03	
73.	ОРУ в движении. Перемещения игроков при потере и на приеме мяча. Индивидуальная блокировка.	1	09.03	
74.	ОРУ. Нападающий удар и индивидуальная блокировка.	1	14.03	
75.	ОРУ. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Блокирование.	1	15.03	
76.	ОРУ. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар, нападение через 3-ю зону.	1	16.03	
77.	ОРУ. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игра.	1	28.03	
78.	ОРУ с мячами в парах и тройках. Учебная игра с применением тактических действий.	1	29.03	
79.	ОРУ. Учебная игра с применением технических приемов.	1	30.03	
80.	ОРУ. Учебная игра на оценку.	1	04.04	
Легкая атлетика (8 часов)				
81.	ОРУ. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции. Инструктаж по ТБ.	1	05.04	
82.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Эстафетный бег (4x100м).	1	06.04	
83.	ОРУ. Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину изученным способом. Спортивная игра.	1	11.04	
84.	ОРУ в движении. Челночный бег 10x10. Метание гранат (700 гр.-юн. 500гр.-дев). Спортивная игра.	1	12.04	
85.	Выполнение учебных нормативов: прыжки в длину с места; челночный бег; наклоны стоя; подтягивание.	1	13.04	
86.	Выполнение учебных нормативов: прыжки через скакалку; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	18.04	
87.	ОРУ в движении. Бег на 60м и 100м с низкого старта.	1	19.04	
88.	ОРУ в движении. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег 4x100 метров.	1	20.04	
Кроссовая подготовка (6 часов)				
89.	Бег в чередовании с ходьбой до 15 минут. Преодоление элементов полосы препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	25.04	
90.	ОРУ. Бег по слабопересеченной местности. Упражнения	1	26.04	

	на развитие прыгучести.			
91.	ОРУ. Равномерный бег 3х600 м.- юноши, 3х500 м.- девушки. Эстафеты.	1	27.04	
92.	Упражнения на развитие прыгучести. Бег по слабопересеченной местности до 18 минут.	1	02.05	
93.	ОРУ. Бег по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой до 20 минут. Метание мяча из различных положений.	1	03.05	
94.	ОРУ. Бег 3000м и 2000 метров на результат.	1	04.05	
Футбол (8 часов)				
95.	Удары по воротам: с места; после ведения; после передачи мяча. Инструктаж по ТБ	1	10.05	
96.	ОРУ. Остановки: подошвой; внутренней стороной стопы; грудью. Игра 3х3 на одни ворота.	1	11.05	
97.	ОРУ. Финты уходом, ударом ногой, остановкой. Остановки мяча. Игра в мини футбол.	1	16.05	
98.	ОРУ. Передачи после ведения и в одно касание. Остановки мяча. Игра в квадрат.	1	17.05	
99.	ОРУ в движении. Дриблинг. Удары по воротам - оценивание. Умение вести игровые действия.	1	18.05	
100.	ОРУ. Организация соревнований. Судейство.	1	23.05	
101.	ОРУ в движении. Дриблинг. Умение вести игровые действия. Игра в футбол.	1	25.05	
102.	ОРУ. Игра 3х3 на одни ворота. Игра в футбол по правилам.	1	25.05	
ИТОГО		102		

Прошито и пронумеровано

13 (тринадцать)

страниц

Директор

А.В. Терещенко

