

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных
предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»
Руководитель МО _____
Баязитова /Э.Т. Баязитова.
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
Ягудина /Л.Р. Ягудина
« 27 » августа 2016 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
Л.Н. Тиляпина
Приказ от 08.2016 г. № 233


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре в 11 «А» классе
учителя физической культуры
Куприянова Владимира Александровича

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 31 » августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Класс 11 « А»

Учитель физической культуры - Куприянов Владимир Александрович

Количество часов

Всего 102 часа, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе:

Стандарта основного общего образования по Физической культуре

Учебник: Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А .А. Зданевич.

Рабочая программа по основам физической культуре для обучающихся 11 класса создана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской средней общеобразовательной школы №2 с углублённым изучением отдельных предметов Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

на 2016-2017 учебный год Утверждённого решением педагогического совета (Протокол № 1, от 31 августа 2016 года.)

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку , подготавливают проекты ,рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведение урока , за которые также получают оценки.

-В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер,) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

Требования к уровню подготовки выпускника 11 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

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

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

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

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

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культур

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

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

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

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

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

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействия

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,0	5,4
	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	-	10.00

Содержание программы

Физическая культура (базовый уровень).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	Спортивные игры (волейбол)	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Легкая атлетика	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Плавание	6
6	Мини-футбол	6
7	Баскетбол	22
8	Итого	102

№ п\п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
Легкая атлетика (11 ч)			
1	Спринтерский бег.	НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. инструктаж по ТБ.	03.09
2	Низкий старт (30 м).	Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	05.09
3	Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	07.09
4	Эстафетный бег.	Низкий старт .Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. в	10.09
5	Бег (100 м).	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	12.09 перенос на 19.09
6	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	14.09
7	Челночный бег.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.	17.09
8	Зачет по теме: прыжок в длину	Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09
9	Метание гранаты.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09
10	Развитие скоростно-	ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований	24.09

	силовых качеств.	по метанию.	
11	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	26.09
Баскетбол 17 часов			
12	Совершенствование перемещений	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв Учебная игра.	28.09
13	Передача мяча в движении различными способами со сменой рук	Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места с сопротивлением.	01.10
14	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места с сопротивлением.	03.10
15	Передача мяча в движении.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв). Учебная игра.	05.10
16	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	08.10
17	Сочетание приемов: ведение, бросок.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции	10.10
18	Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1)	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	12.10
19	Ведение мяча с сопротивлением.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	15.10
20	Совершенствование перемещений и остановок	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	17.10
21	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	19.10
22	Нападение против личной защиты.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	22.10
23	Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	24.10
24	Нападение против личной защиты.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	26.10
25	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	Совершенствование перемещений и остановок игрока. ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение,	29.10

		бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча. покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	
26	Индивидуальные действия в защите	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	07.11
27	Нападение через центрального.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	09.11
28	Ведение мяча с сопротивлением.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	12.11
Гимнастика 21 часов			
29	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	14.11
30	Повороты в движении.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	17.11
31	Перестроение из колонны по одному по четыре.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	19.11
32	Подъем разгибом.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	21.11
33	Лазание по канату в два приема на скорость.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине.	24.11
34	Подтягивания на перекладине.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	26.11
35	Развитие силы.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	28.11
36	Подтягивания на перекладине.	Развитие физических качеств	30.11
37	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	03.12
38	Повороты в движении.	Повороты в движении	05.12
39	Зачет по теме: подтягивание из вися лежа	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания из вися лежа.. Развитие силы	07.12
40	Акробатические упражнения.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове. Развитие координационных способностей	10.12
41	Длинный кувырок вперед.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	12.12
42	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	14.12
43	Стойка на голове и	ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот	17.12

	руках.	боком. Прыжок в глубину.	
44	Прыжок через коня	Прыжок через коня.	19.12
45	Прыжок в глубину.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	21.12
46	Развитие координационных способностей.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня.	24.12
47	Прыжок через коня.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках,	09.01
48	Выполнение комбинаций упражнений.	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	11.01
49	Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд.	Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд.	14.01
Лыжная подготовка 18 часов			
50	Техника лыжных ходов	Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции .	16.01
51	Коньковый ход	.Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков	18.01
52	Попеременный четырехшажный ход	Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	21.01
53	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Попеременный четырехшажный ход	23.01
54	Преодоление подъемов и препятствий.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	25.01
55	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	28.01
56	Прохождение дистанции 4 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	30.01
57	Прохождение дистанции 4 км (юноши) 5км (дев).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	01.02
58	Повороты упором.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	04.02
59	Переход с попеременным ходом на одновременные .	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	06.02
60	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (дев).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	08.02

61	Подъемы	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	11.02
62	Спуски	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	13.02
63	Торможения	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	15.02
64	Коньковый ход.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	18.02
65	Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	20.02
66	Лыжные ходы.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	22.02
67	Бег на результат (3000 м).зачет.по теме прохождение дистанции 3000 м.	Развитие физических качеств.	25.02
Баскетбол 5 часов			
68	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.02
69	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	01.03
70	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	04.03
71	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	06.03
72	Нападение через центрального.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	08.03
Волейбол 15 час			
73	Стойки и передвижения	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	11.03

	игроков	Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
74	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.03
75	Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.03
76	Прямой нападающий удар.	Развитие скоростно-силовых качеств.	18.03
77	Прямой нападающий удар в тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.03
78	Развитие скоростно-силовых качеств.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	01.04
79	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	03.04
80	Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.04
81	Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств	08.04
82	Сочетание приемов	Стойки и передвижения игроков.: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	10.04
83	Прямой нападающий удар .	Развитие скоростно-силовых качеств	12.04
84	Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств	15.04
85	Стойки и передвижения игроков.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	17.04
86	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Развитие скоростно-силовых качеств	19.04
87	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Развитие скоростно-силовых качеств	22.04
Плавание 6 часов			
88	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль (теория)	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности и современности.	24.04

89	Влияние плавания на организм человека. Плавание как средство закаливания и укрепления здоровья	Развитие координационных способностей	26.04
90	Освоение техники плавания: кроль на груди(.теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники движения рук.	29.04
91	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России (теория)	Упражнения для изучения техника плавания кролем . Основные этапы развития физической культуры в России	01.05
92	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше .	03.05
93	Кроль на груди и на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде .	06.05
Мини-футбол 6 часов			
94	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	История развития футбола и мини -футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.	08.05
95	Удар по мячу. Физическая культура человека.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.	10.05
96	Остановки мяча подошвой.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	13.05
97	Ведение мяча по прямой.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	15.05
98	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	17.05
99	Остановка внутренней стороной стопы	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	20.05
Лёгкая атлетика 3 часа			
100	Спринтерский бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые	22.05

		упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
101	Низкий старт (30 м).	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	24.05
102	Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	24.05

