

СОГЛАСОВАНО

Директор ТМК ОУ «Диксонская СШ»

Лизовцева Д.А. Лизовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

от «31_» августа_2022 года

Рассмотрено на заседании ШМО

Руководитель ШМО Лизовцева Д.А. Лизовцева Д.А./

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 11

Учитель **Ефимов А.Д.**

Количество часов: всего **102** часа; в неделю **3** часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы Ефимова А.Д., утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования,

УМК:

Автор В.И. Лях Физическая культура 11 класс, издательство Москва, «Просвещение» 2017 г.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		I полугодие					
		Общетеоретические и исторические сведения	1				
1.	1.	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	1				
		Легкая атлетика	15ч				
2.	1.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1				
3.	2.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1				
4.	3.	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м.Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
5.	4.	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных	1				

Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.

Регулятивные:

- Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные:

		способностей.					
6.	5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	1				
7-8.	6-7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	2				
9.	8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
10.	9.	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег 3x10.	1				
11.	10.	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
12.	11.	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
13.	12.	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1				
14.	13.	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1				

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Личностные:

- создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;
- проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

15.	14.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1				
16.	15.	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1				
		Баскетбол	11ч				
17-18.	1-2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> – формулировать и удерживать учебную задачу; – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение
19-20.	3-4.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2				
21-22.	5-6.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2				
23-24.	7-8.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	2				

		Развитие скоростных качеств					
25-26.	9-10.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2				
27.	11.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1				
		Общетеоретические и исторические сведения	1				
28.	1.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.					
		Гимнастика с основами акробатики	14 ч				
29-30.	1-2.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	2			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера,	<p>– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Личностные:</p> <p>– адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p> <p>– навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>– контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</p> <p>– использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств;</p> <p>– выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;</p>

31.	3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1			плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; - раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение; - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах; - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов. Личностные: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий.
32.	4.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
33.	5.	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
34.	6.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
35-37.	7-9.	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	3				
38-39.	10-11.	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	2				

40-42.	12-14.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	3				
		Волейбол	15ч				
43.	1.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать наглядные модели; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; – прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение;
44.	2.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				
45.	3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1				
46.	4.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных	1				

		способностей.					
47.	5.	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				
48.	6.	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				
		Общетеоретические и исторические сведения	1ч				
49.	1.	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1				
		Волейбол	9ч				
50.	1.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				
51-52.	2-3.	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю	2				
							<ul style="list-style-type: none"> - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам; - проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.

		зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
53.	4.	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				
54-55.	5-6.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2				
56-57.	7-8.	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2				
58.	9.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				
		Лыжная подготовка	16ч			Электронное	Познавательные:

59-60.	1-2.	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2			приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; - адекватно воспринимать словесную оценку учителя; - принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов.
61-62.	3-4.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2				
63-64.	5-6.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.	2				
65-66.	7-8.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км..	2				
67-68.	9-10.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в	2				

		зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.					
69-70.	11-12.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2				
71-72.	13-14.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2				
73-74.	15-16.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2				
		Волейбол	4ч				
75.	1.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер,	Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику)

		сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать наглядные модели; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; - включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задавать вопросы; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности - формулировать собственное мнение; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам;
76.	2.	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1				
77.	3.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1				
78.	4.	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1				
		Общетеоретические и исторические сведения	1ч				
79.	1.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1				

							– проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
		Баскетбол	9ч				<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать и удерживать учебную задачу; – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной
80.	1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	1				
81.	2.	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
82-83.	3-4.	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	2				
84-88.	5-9.	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом,	5				

		защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.					деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.
		Легкая атлетика	14ч				Регулятивные:
89.	1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	– Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
90.	2.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег.	1				– планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
91.	3.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров - учёт . Эстафетный бег.	1				– адекватно воспринимать оценку учителя;
							– оценивать правильность выполнения двигательных действий.
							Познавательные:
92.	4.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег.	1				– осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
							– активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

		препятствий. Бег под гору.					
102.	14.	Специальные беговые упражнения. Бег до 20 мин. с дополнительным весом.	1				
	Итого		102ч				