

1 .

4 «30»
2023 .

1 .

1 «31»
2023 .

(ID 2836053)

« »

10 – 11

«

»

10-11

«

».

.
 - «
 », .
 , «
 »
 , .
 «
 ».
 ,
 102 , - 170 : 10 -68 (2), 11 -
 (3).
 - 34 (1), 11 - 34 (1 , - 68 : 10).

(, , ,).
, .
,

,
(, - ,)
-)
» - «
» - «
(-)
»
»

16-17 .

. , :
»
»
».

(,)
,

«

».

,

.

«

»

,

,

,

-

.

11

.

,

.

.

.

.

.

,

.

«

-

»,

,

.

.

.

.

.

.

,

.

,

,

,

,

.

.

,

,

() ().

, , .
, ,

().

, ,

-

() ()

().

(

).

(),

(, ,).

« »

() ().

()).

« ».

(,)).

(,)).

« ».

, , , , , .

(« » « »).

« »

, , .

« , , « », « ».

« »

« »

(, ,)).

()

()

(, , « »).

180 360.

() ,

,

.
. .

, « »

.

, ,

.

, .

.

.

.

,

.

(, , ,

).

.

.

.

.

-

.

.

8)

,

;

.

:

,

,

;

,

;

;

;

.

,

,

,

.

:

,

;

,

;

,

;

;

;

,

;

,

,

;

.

:

,

,

,

;

,

.

:

;

,

,

;

;

,

;

.

:

,

,

;

,

;

;

;

,

,

;

;

;

;

,

:

,

;

,

,

;

«

»:

,

;

,

,

;

,

.

«

»:

,

;

,

;

«

»,

,

«

»:

,

;

,

;

,

;

(

,

,

,

);

,
<<

>>.

10

/					()
1.					
1.1		1			
1.2		1			
		2			
2.					
2.1	-	1			
		1			
1.					
1.1	-	1			
		1			
2.					
2.1	« ».	16			

2.2	«	».	12			
2.3	«	».	12			
			40			
3. -						
3.1	«	»	12			
			12			
4. «						
»						
4.1	«	»	12			
			12			
			68	0	0	

10

/						
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			4.09	
2	Физическая культура и физическое здоровье	1			7.09	
3	Основы организации образа жизни современного человека	1			11.09	
4	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			14.09	
5	/ / . , , , , , .	1			18.09	
6	/ . - : 30 (500).	1			21.09	
7	60 . / .	1			25.09	
8	.	1			28.09	
9	. 1000 .	1			2.10	
10	.	1			5.10	

	.					
11	30 .	1			9.10	
12	4 9 .	1			12.10	
13	,	1			16.10	
14	.	1			19.10	
15	/	1			23.10	
16	-	1			26.10	
17	" "	1			6.11	
18	.	1			9.11	
19	:	1			13.11	
20	.	1			16.11	
21	:	1			20.11	

22		1			23.11	
23		1			27.11	
24	" "	1			30.11	
25	" "	1			4.12	
26		1			7.12	
27	Техническая подготовка в баскетболе	1			11.12	
28	Тактическая подготовка в баскетболе	1			14.12	
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			18.12	
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			21.12	
31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			25.12	
32	Совершенствование техники ведения мяча во взаимодействии с партнером	1			28.12	
33		1			15.01	

34	" " " " .	1			18.01	
35	" " " " .	1			22.01	
36	" " " " 2 .	1			25.01	
37	. 2 .	1			29.01	
38	2,5 .	1			1.02	
39	. 2,5 .	1			5.02	
40	2,5	1			8.02	
41	3 ,	1			12.02	
42	,	1			15.02	
43	" " .	1			19.02	

44	3 .	1			22.02	
45	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			26.02	
46	Совершенствование техники ведения мяча во взаимодействии с партнером	1			29.02	
47	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			4.03	
48	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			7.03	
49	Тренировочные игры по баскетболу	1			11.03	
50	Техника судейства игры баскетбол	1			14.03	
51	Техническая подготовка в волейболе	1			18.03	
52	Тактическая подготовка в волейболе	1			21.03	
53	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			1.04	
54	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			4.04	
55	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			8.04	
56	Развитие координационных способностей	1			11.04	

	средствами игры волейбол					
57	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			15.04	
58	Совершенствование техники нападающего удара	1			18.04	
59	Совершенствование техники одиночного блока	1			22.04	
60	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			25.04	
61	Тренировочные игры по волейболу	1			29.04	
62	Техника судейства игры волейбол	1			2.05	
63	100 : 60	1			6.05	
64	3000 : 2000	1			13.05	
65	: 90	1			16.05	
66	:	1			20.05	

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23.05	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			27.05	

