



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ОКРУЖНОЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

«РАССМОТРЕНО» Протокол заседания № 4 методического объединения учителей естественно-научных дисциплин, физической культуры и ОБЖ от «20» 05 2022г. Руководитель МО Мацакова Н.В.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР Минко Т.В. «30» августа 2022 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор лицея:
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По направлению элективный курс
(учебный предмет; внеурочная деятельность)

Наименование учебного предмета, курса (модуля) «Национальные виды спорта»

Уровень: среднее общее образование

Классы: 10-11(базовый уровень)

Учитель-составитель: Цыренов Юрий Оторшиевич

Срок реализации программы 2 года (2022-2024)

1. Планируемые результаты освоения элективного курса «НВС (национальные виды спорта)» (10-11 классы, базовый уровень)

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, креативность, 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 (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского 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

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.

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.

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 конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Класс	Предметные результаты
10-11	В результате прохождения программы учащиеся должны: • иметь представление: - об истории возникновения национальных видов спорта в России; - о традициях и обычаях народов Севера; - об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье; - об уровне развития национальных видов спорта в России. • знать: - способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации); - уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма; - особенности природных условий родного края - Чукотки; - основные правила безопасности при проведении занятий; - правила соревнований по НВС северного многоборья; - как вести себя в экстремальной ситуации; - основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзыня на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности. • уметь: - изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзынь, топоры); - готовить место для проведения соревнований; - выполнять непрерывно прыжки через нарты; - выполнять тройной национальный прыжок; - метать тынзынь на хорей; - метать топорик на дальность; - преодолевать сложные участки пути в кроссе; - оказать первую помощь при травмах.

2. Содержание учебного предмета

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально- регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Программа курса X - XI классов (138 часов)

1. Теоретические сведения

1. Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов Севера (Чукотки).
2. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
3. Правила соревнований по НВС северного многоборья.
4. Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью.
6. Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям.
7. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.
8. Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынъзяня на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.
9. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта

Тройной национальный прыжок

Задачи

1. Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка
2. Совершенствовать технику прыжков, уделяя большое внимание связке: разбег – отталкивание
3. Совершенствовать физическую подготовленность, развивать мышцы брюшного пресса, ног, туловища.

Подводящие упражнения

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
2. Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег).
3. Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.
4. Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),
5. Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30 м (10, 20, 30 м)
6. Толчковый бег на дистанцию 10 м, 20 м, 30 м (повторять каждую дистанцию несколько раз.)
7. Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д.
8. Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
9. Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).
10. Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.
12. Приседание со штангой.

Прыжки через нарты

Задачи

1. Достигать наивысшего результата на основе совершенствования индивидуальных особенностей и физической подготовленности.
2. Совершенствовать прыжковую выносливость.
3. Производить ремонт и изготовление нарт.

Подводящие упражнения.

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега
2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног
3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м
5. Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).

Метание топора на дальность.

Задачи

1. Научить изготавливать топоры.
2. Совершенствовать технику метания топора с разбега.

Подводящие упражнения

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м.
2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.
3. Стойки на лопатках, на голове, на руках.
4. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни.
5. Метание набивного мяча.
6. Упражнения со штангой, набивным мячом.
7. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подтягивание)
8. Парные силовые упражнения.

Метание тынзы на хорей

Задачи

1. Дать представление о плетении тынзы.
2. Совершенствовать технику метания тынзы на хорей.
3. Метать тынзу с 15 метров юноши.

Подводящие упражнения

1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.
2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.
3. Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (2км и 3км)

Задачи

1. Совершенствовать технику бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
2. Развивать скоростные способности посредством специальных беговых упражнений и самого бега.
3. Развивать общую и специальную выносливость.

Подводящие упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег.
2. Бег с ускорениями.
3. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 500м.
3. Учебные нормативы по национальным видам спорта северного многоборья

Юноши

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1 и 3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзьяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метры)
10	5	730	12.30	90	3	80
	4	715	13.00	80	2	70
	3	700	13.30	70	1	60
11	5	750	12.20	100	3	90
	4	740	12.40	90	2	80
	3	720	13.00	80	1	70

Девушки

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1 и 3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзьяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метры)
10	5	575	4.28	30		
	4	550	4.35	25		
	3	520	4.50	20		
11	5	580	4.25	40		
	4	560	4.35	30		
	3	540	4.45	20		

3. Тематическое планирование (10 класс)

Класс	Общее кол-во часов		Раздел / тема урока	Кол-во часов		Электронный ресурс
	В неделю	Год		Всего	К/р	
10	2	70	Требование к безопасности на занятиях НВС.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Требование к спортивной одежде и обуви	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Требование к спортивной одежде и обуви	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Правила соревнований, виды НВС. (Лекция)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техника выполнения тройного прыжка с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники выполнения напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники выполнения напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

			Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/			
Совершенствование техники прыжков с места	1					

		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техника выполнения тройного прыжка с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Повтор пройденного материала	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Повтор пройденного материала	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/