

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ГИМНАЗИЯ № 45

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
среднего общего образования,
уровень образования
утверждённой приказом директора

Приказ № 83/3 от 31.08.2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАССЫ

г. Екатеринбург, 2022 год

1. Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура», 10-11 классы

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия самбо;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), в связи с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и

кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

«Футбол», «Баскетбол», «Волейбол/Пионербол»

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину/ через сетку. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».

Игры – задания. Двусторонняя игра.

Самбо

«Гимнастика», «Самбо»

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Конькобежный спорт.

Совершенствование навыков катания. Техника катания. Специальные упражнения и задания с различными акцентами. Обучение стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание. Торможение. Подвижные игры на льду. Свободное катание. Скольжение с заданиями.

Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Национальные, региональные или этнокультурные особенности

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Уровень физической подготовленности обучающихся (16 – 17 лет)

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золот ой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета врем.
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура с учетом модуля программы воспитания
«Школьный урок», 10 класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Сроки
1	Лёгкая атлетика	21 час	Всемирный день туризма; День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
2	Спортивные игры: Волейбол	9 часов	Международный день родного языка	Февраль
3	Гимнастика	11 часов	День народного единства; День матери в России; День Героев Отечества; Единый урок: права человека	Ноябрь, декабрь
4	Спортивные игры: Баскетбол	15 часов	День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»	Апрель
5	Конькобежный спорт	10 часов	День российской науки	Февраль
6	Спортивные игры: Футбол	2 часа		
	Итого:	68 часов		

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура
10 класс**

1	Легкая атлетика 13 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.	
1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Нормы ГТО.	1
2	Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Профессиональные заболевания и вредные привычки. Т.Р. № 1 06.09.- 10.09 Бег 30,60м.	1
3	Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма. Т.Р.№ 2 06.09-10.09 Бег 100м.	1
4	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Основные особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
5	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Прикладная физическая подготовка. Т.Р.№ 3 13.09-17.09 Прыжок в длину.	1
6	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. 1 Т.Р. № 4 20.09-24.09 Метание мяча, гранаты.	1
7	Бег 1000 м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ. Основные приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Т.Р.№ 5 20.09 - 24.09 Бег 1000 м.	1
8	Бег 2000м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ.	1
9	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ОФП.	1
10	Развитие скоростно-координационных способностей. Бег 10x10 ,18x10. Организаторские умения. Развитие гибкости. ОФП. Т.Р.№5 27.09-01.10 Бег 10x10м.	1
11	Развитие скоростно-координационных способностей. Организаторские умения. Развитие гибкости. Бег 350 м. ОФП.	1
12	Встречная круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств. Организаторские умения. ОФП. Специальные упражнения л/а характера. Т.Р.№6 06.10-10.10. Гибкость.	1
13	Бег 3000 м. Развитие силовых качеств. Подтягивания на высокой, низкой перекладине, отжимания, пресс. Организаторские умения. Прыжки на скакалке. ОФП. 1 Т.Р.№ 7 06.10-10.10 Подтягивания на высокой, низкой перекладине.	1
14	Техника безопасности. История возникновения волейбола. Правила игры. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.	1
15	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.	1
16	Передвижения игрока. Работа в парах, в тройках, в четверках. Развитие двигательной ловкости. Поддача мяча разными способами. (сверху, снизу, боковая) Силовые упражнения. ОФП. Игра по правилам, в тройках, четверках.	1

17	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая подача.	1
18	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая подача.	1
2	Гимнастика 11ч. ИОТ-016-2009-У.	
19	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1
20	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
21	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
22	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.	1
23	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.	1
24	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.	1
25	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.	1
26	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.	1
27	ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.	1
28	ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.	1
29	ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.	1
	Спортивные игры. Баскетбол. 5ч. ИОТ-060-2009.	
30	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1
31	Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1
32	Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1

33	Баскетбольное тестирование.	1
34	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание. Имена выдающихся пловцов. Комплексы упражнений (сухое плавание)	1
3	<i>Конькобежный спорт 10ч. ИОТ-018-019-2009-У.</i>	
35	Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Способы закаливания организма. Простейшие способы самомассажа. Бег 60 м.	1
36	Совершенствование стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.	1
37	Имена выдающихся конькобежцев. Обучение стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.	1
38	Совершенствование техники падения на лед. Скольжение с заданиями.	1
39	Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.	1
40	Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.	1
41	Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
42	Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
43	Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.	1
44	Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.	1
	<i>Спортивные игры. Баскетбол. 10ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.</i>	1
45	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1
46	Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках.	1
47	Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках.	1
48	Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.	1
49	Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.	1
50	Баскетбольное тестирование.	1

51	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты, нападения. Финты.	1
52	Совершенствование техники ведения мяча, бросков. Игра по правилам. Силовые упражнения.	1
53	Броски с разных точек. Игра по правилам.	1
54	Броски с разных точек. Игра по правилам.	1
	Спортивные игры. Футбол. 2ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.	
55	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста	1
56	Футбол. Игра по правилам	1
4	Волейбол/ пионербол 4ч. ИОТ-060-2009.	
57	Техника безопасности. История возникновения волейбола/ пионербола. Правила игры. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.	1
58	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов.	1
59	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов.	1
60	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов.	1
	Легкая атлетика 8 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.	
61	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП.	1
62	Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Т.Р.№ 1 25.04-29.04. Бег 30,60 м.	1
63	Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП. Т.Р.№ 2 25.04-29.04 Бег 100м.	1
64	Бег 2000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. ОФП. Т.Р.№ 3 02.05-06.05Бег 2000м.	1
65	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. 11 Т.Р.№4 02.05- 06.05 Прыжок в длину.	1
66	Бег 3000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. Т.Р. №5 09.05-13.05 Метание гранаты.	1

67	Развитие скоростно-координационных способностей. Организаторские умения. Развитие гибкости. Бег 350 м. ОФП. Т.Р.№6 16.05-20.05 Гибкость	1
68	Комбинированная эстафета. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств. Нормы ГТО. Организаторские умения. ОФП. Специальные упражнения л/а характера. Подтягивания на высокой, низкой перекладине. Срез знаний по физической культуре. Т.Р.№7 23.05-27.05 Подтягивания на высокой, низкой перекладине.	1

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура с учетом модуля программы воспитания
«Школьный урок», 11 класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Сроки
1	Лёгкая атлетика	21 час	Всемирный день туризма; День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
2	Спортивные игры: Волейбол	9 часов	Международный день родного языка	Февраль
3	Гимнастика	11 часов	День народного единства; День матери в России; День Героев Отечества; Единый урок: права человека	Ноябрь, декабрь
4	Спортивные игры: Баскетбол	15 часов	День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»	Апрель
5	Конькобежный спорт	10 часов	День российской науки	Февраль
6	Спортивные игры: Футбол	2 часа		
	Итого:	68 часов		

Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура, 11 класс

1ч	Легкая атлетика 13 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.	
1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Нормы ГТО.	1
2	Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Профессиональные заболевания и вредные привычки. Т.Р. № 1 06.09.-10.09 Бег 30,60м.	1
3	Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП.	1
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,	

	туризма. Т.Р.№ 2 06.09-10.09 Бег 100м.	
4	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Основные особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
5	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Прикладная физическая подготовка. Т.Р.№ 3 13.09-17.09 Прыжок в длину.	1
6	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. Т.Р. № 4 20.09-24.09 Метание мяча, гранаты.	1
7	Бег 1000 м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ. Основные приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Т.Р.№ 5 20.09 - 24.09 Бег 1000 м.	1
8	Бег 2000м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ.	1
9	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ОФП.	1
10	Развитие скоростно-координационных способностей. Бег 10х10 ,18х10. Организаторские умения. Развитие гибкости. ОФП. Т.Р.№5 27.09-01.10 Бег 10х10м.	1
11	Развитие скоростно-координационных способностей. Организаторские умения. Развитие гибкости. Бег 350 м. ОФП.	1
12	Встречная круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств. Организаторские умения. ОФП. Специальные упражнения л/а характера. Т.Р.№6 06.10-10.10. Гибкость.	1
13	Бег 3000 м. Развитие силовых качеств. Подтягивания на высокой, низкой перекладине, отжимания, пресс. Организаторские умения. Прыжки на скакалке. ОФП. Т.Р.№ 7 06.10-10.10 Подтягивания на высокой, низкой перекладине.	1
	Волейбол 5ч. ИОТ-060-2009.	
14	Техника безопасности. История возникновения волейбола. Правила игры.	1
	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.	
15	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.	1
16	Передвижения игрока. Работа в парах, в тройках, в четверках. Развитие двигательной ловкости.	1
	Подача мяча разными способами. (сверху, снизу, боковая) Силовые упражнения. ОФП. Игра по правилам, в тройках, четверках.	
17	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом.	1
	Атакующие, защитные действия игроков. подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая подача.	
18	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом.	1
	Атакующие, защитные действия игроков. подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая подача.	
2ч	Гимнастика 11ч. ИОТ-016-2009-У.	
19	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие	1

	координации.	
20	Организирующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
21	Организирующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
22	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.	1
23	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.	1
24	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.	1
25	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.	1
26	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.	1
27	ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.	1
28	ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.	1
29	ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел. Спортивные игры. Баскетбол. 5ч. ИОТ-060-2009.	1
30	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1
31	Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1
32	Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1
33	Баскетбольное тестирование.	1
34	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание. Имена выдающихся пловцов. Комплексы упражнений (сухое плавание)	1
3ч	Конькобежный спорт 10ч. ИОТ-018-019-2009-У.	
35	Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Способы закаливания организма. Простейшие способы самомассажа. Бег 60 м.	1
36	Совершенствование стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.	1
37	Имена выдающихся конькобежцев. Обучение стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.	1

38	Совершенствование техники падения на лед. Скольжение с заданиями.	1
39	Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.	1
40	Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.	1
41	Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
42	Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
43	Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.	1
44	Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение. Спортивные игры. Баскетбол. 10ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.	1 1
45	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1
46	Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках.	1
47	Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках.	1
48	Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.	1
49	Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.	1
50	Баскетбольное тестирование.	1
51	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты, нападения. Финты.	1
52	Совершенствование техники ведения мяча, бросков. Игра по правилам. Силовые упражнения.	1
53	Броски с разных точек. Игра по правилам.	1
54	Броски с разных точек. Игра по правилам. Спортивные игры. Футбол. 2ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.	1
55	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста	1
56	Футбол. Игра по правилам	1
4ч	Волейбол/ пионербол 4ч. ИОТ-060-2009.	
57	Техника безопасности. История возникновения волейбола/ пионербола. Правила игры. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.	1

58	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Поддача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, поддачи, защитных и атакующих действий волейболистов.	1
59	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Поддача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, поддачи, защитных и атакующих действий волейболистов.	1
60	Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Поддача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, поддачи, защитных и атакующих действий волейболистов. День космонавтики.	1
Легкая атлетика 6 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.		
61	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП.	1
62	Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Т.Р.№ 1 25.04-29.04 Бег 30,60 м.	1
63	Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП. Т.Р.№ 2 25.04-29.04Бег 100м.	1
64	Бег 2000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. ОФП. Т.Р.№ 3 02.05-06.05Бег 2000м.	1
65	Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. 11 Т.Р.№4 02.05- 06.05 Прыжок в длину.	1
66	Бег 3000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. Т.Р. №5 09.05-13.05 Метание гранаты.	1

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ – реестр ЭОР

<http://sport-lessons.com/extrim/ski/170-lyzhnaya-shkola.html>

<http://www.fassen.net/video/GUPwa3ahbvk/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-lbn47QG158>

http://ligazdorovja.my1.ru/publ/krugovaja_trenirovka_na_urokakh_fizkultury/uprazhnenija_po_programme/kompleks_uprazhnenij_dlja_urokov_po_lyzhnoj_podgotovke_v_sportzale/80-1-0-1699

ПЛАВАНИЕ – реестр ЭОР

<https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-na-sushe-suhoe-plavanie-1615190.html>

<http://plavaem.info/suhoe-plavanie.php>

<http://fitnologia.com/poleznoe/plavanie-uprsusha.php>

<https://swimtim.com/nabor-uprazhnenij-dlya-plovtsa-v-trenazhernom-zale/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 07.07.2022 по 07.07.2023