Приложение № 4
ООП-ОП СОО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

ОБСУЖДЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 10
от 23.06.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 1
Т.В. Каптанова
приказ № 110-осн от 28.06.2021

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

Среднее общее образование
Срок освоения
учебного предмета: 202 час.
Форма обучения:очно-заочная

г. Североуральск, 2021

Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить: сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.
"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
– практически использовать приемы защиты и самообороны;
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый)

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; плавание.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).
Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади,

сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическимходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Плавание

Общая физическая подготовка на матах включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки, спортивных и подвижных игр. Изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего 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.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола,
ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, 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, плавание. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят 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, и регулировать её в процессе занятия.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. Тематическое планирование по физической культуре

10 класс (68 часов)

№п/п	Тема	Кол-во час.
1	**Физическая культура и основы здорового образа жизни** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	**8**
2	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона) Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	**10**
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность** Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование	**40**

	технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия в футболе (мини – футболе), баскетболе, волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футбол (мини - футболу), баскетболу, волейболу и др.	
3	**Прикладная физическая подготовка** Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	**10**
	Итого:	**68**

11 класс (68 часов)

№п/п	Тема	Кол-во час.
1	**Физическая культура и основы здорового образа жизни** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	**8**
2	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона) Оздоровительные системы физического воспитания.	**10**

	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность** Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия в футболе (мини – футболе), баскетболе, волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футбол (мини - футболу), баскетболу, волейболу и др.	**40**
3	**Прикладная физическая подготовка** Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	**10**
	Итого:	**68**

Тематическое планирование по физической культуре

12 кл. (66 часов)

№п/п	Тема	Кол-во час.
1	**Физическая культура и основы здорового образа жизни** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	**6**
2	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона) Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	**10**
3	**Спортивно-оздоровительная деятельность** Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в	**40**

	спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия в футболе (мини – футболе), баскетболе, волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футбол (мини - футболу), баскетболу, волейболу и др.	
3	**Прикладная физическая подготовка** Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	**10**
	Итого:	**66**

10 класс

№	Тема Содержание	Количество часов
	Легкая атлетика 12 часов	
1.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
3.	Подготовка к соревновательной деятельности; Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1
4.	Подтягивание на перекладине	1
5.	Бег 1000 метров	1
6.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
7.	Подтягивание на перекладине	1
8.	Бег 1000 метров	1
9.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
10.	Бег 3000 метров(м),2000(д)	1
11.	Беговые упражнения	1
9.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1

	физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 100 метров	
10.	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости бег 20 минут	1
11.	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
12.	Челночный бег 10х10 метров	1
	Волейбол 6 часов	
13.	Повторение история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Передачи мяча в парах тройках на месте и в движении.	1
14.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4,6-3-2, и далее через сетку.	1
15.	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия. Подача мяча. Прием мяча снизу.	1
16.	Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.	1
17.	Приём подачи. Тактические действия во время игры.	1
18.	Учебная игра с заданиями.	1
	Плавание 12 часов.	
19.	Техника безопасности на уроках плавания.	1
20.	Подготовительные упражнения, погружения в воду с выдохом. Плавание вольный стиль.	1
21.	Скольжение с выдохом в воду. Плавание на спине работа рук попеременно. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
22.	Кроль на груди 400 м, кроль на спине работа рук попеременно 400 м.	1
23.	Кроль на спине 500 м, брасс 300 м.	1
24.	Брасс 700 м.	1
25.	Кроль на груди, кроль на спине 700 м.	1
26.	Кроль на груди 500 м.	1
27.	Кроль на спине, брасс 500 м.	1
28.	Брасс 500 м.	1
29.	Вольный стиль 500 м.	1
30.	50 м вольный стиль.	1
	Баскетбол 6 часов.	
31.	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола	1
32.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Совершенствование техники ведения, передач.	1
33.	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
34.	Броски по кольцу после ведения. Тактические действия в нападении.	1
35.	Ведение мяча во встречных колоннах и передачи. Ведение мяча во встречных колоннах и передачи.	1
36.	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо. Учебная игра 4х4.	1

	Лыжная подготовка 12 часов.	
37.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвинтаря.	1
38.	Вкатывание 3 - 5 км.	1
39.	Попеременный двушажный ход (отработка на кругу)	1
40.	Сочетание ходов, спуски со склонов.	1
41.	Темповая тренировка 2 км. Одновременный одношажный.	1
42.	Одновременный одношажный ход. 2 – 3 км.	1
43.	Сочетание ходов, спуски со склонов. Прохождение дистанции 3 км	1
44.	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	1
45.	Преодоление уступа и выступа (зачёт). Игры на улице.	1
46.	Эстафеты на лыжах. Одновременный двушажный ход.	1
47.	Подъем в гору, спуск, торможение «плугом»	1
48.	Повторение изученных ходов.	1
	Гимнастика с элементами акробатики 10 часов.	
49.	Различные периоды становления гимнастики. Повторение психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
50.	Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1
51.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повторение акробатических упражнений. Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
52.	Акробатические соединения. Повторение опорных прыжков.	1
53.	Длинные кувырки через препятствия. Акробатическое соединение из 8-9 элементов	1
54.	Лазание по канату в 2 приема.	1
55.	Лазание по канату в 3 приема.	1
56.	Стойка на руках, стойка на голове. Развитие координации движения.	1
57.	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища.	1
58.	Полоса препятствий. Акробатическая комбинация 8 – 9 элементов.	1
	Легкая атлетика 10 часов.	
59.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
60.	Подготовка к соревновательной деятельности; Тестирование бег 30 м с высокого старта.	1

61.	Прыжок в длину с места.	1
62.	Подтягивание на перекладине.	1
63.	Бег 1000 метров.	1
64.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
65.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 3000 метров(м),2000(д).	1
66.	Беговые упражнения. Бег 100 метров.	1
67.	Кросс по пересеченной местности Развитие выносливости бег 20 минут	1
68.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по 20 м.	1
	Итого:	68 часов.

11 класс

№	Тема Содержание	Количество часов
	Легкая атлетика 12 часов	
1.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
3.	Подготовка к соревновательной деятельности; Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1
4.	Подтягивание на перекладине	1
5.	Бег 1000 метров	1
6.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
7.	Подтягивание на перекладине	1
8.	Бег 1000 метров	1
9.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
10.	Бег 3000 метров(м),2000(д)	1
11.	Беговые упражнения	1
9.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 100 метров	1
10.	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости бег 20 минут	1
11.	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
12.	Челночный бег 10х10 метров	1
	Волейбол 6 часов	
13.	Повторение история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Передачи мяча в парах тройках на месте и в	1

	движении.	
14.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4,6-3-2, и далее через сетку.	1
15.	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия. Подача мяча. Прием мяча снизу.	1
16.	Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.	1
17.	Приём подачи. Тактические действия во время игры.	1
18.	Учебная игра с заданиями.	1
	Плавание 12 часов.	
19.	Техника безопасности на уроках плавания.	1
20.	Подготовительные упражнения, погружения в воду с выдохом. Плавание вольный стиль.	1
21.	Скольжение с выдохом в воду. Плавание на спине работа рук попеременно. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
22.	Кроль на груди 400 м, кроль на спине работа рук попеременно 400 м.	1
23.	Кроль на спине 500 м, брасс 300 м.	1
24.	Брасс 700 м.	1
25.	Кроль на груди, кроль на спине 700 м.	1
26.	Кроль на груди 500 м.	1
27.	Кроль на спине, брасс 500 м.	1
28.	Брасс 500 м.	1
29.	Вольный стиль 500 м.	1
30.	50 м вольный стиль.	1
	Баскетбол 6 часов.	
31.	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола	1
32.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Совершенствование техники ведения, передач.	1
33.	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
34.	Броски по кольцу после ведения. Тактические действия в нападении.	1
35.	Ведение мяча во встречных колоннах и передачи. Ведение мяча во встречных колоннах и передачи.	1
36.	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо. Учебная игра 4х4.	1
	Лыжная подготовка 12 часов.	
37.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвинтаря.	1
38.	Вкатывание 3 - 5 км.	1
39.	Попеременный двушажный ход (отработка на кругу)	1
40.	Сочетание ходов, спуски со склонов.	1
41.	Темповая тренировка 2 км. Одновременный одношажный.	1
42.	Одновременный одношажный ход. 2 – 3 км.	1

43.	Сочетание ходов, спуски со склонов. Прохождение дистанции 3 км	1
44.	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	1
45.	Преодоление уступа и выступа (зачёт). Игры на улице.	1
46.	Эстафеты на лыжах. Одновременный двушажный ход.	1
47.	Подъем в гору, спуск, торможение «плугом»	1
48.	Повторение изученных ходов.	1
	Гимнастика с элементами акробатики 10 часов.	
49.	Различные периоды становления гимнастики. Повторение психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
50.	Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1
51.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повторение акробатических упражнений. Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
52.	Акробатические соединения. Повторение опорных прыжков.	1
53.	Длинные кувырки через препятствия. Акробатическое соединение из 8-9 элементов	1
54.	Лазание по канату в 2 приема.	1
55.	Лазание по канату в 3 приема.	1
56.	Стойка на руках, стойка на голове. Развитие координации движения.	1
57.	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища.	1
58.	Полоса препятствий. Акробатическая комбинация 8 – 9 элементов.	1
	Легкая атлетика 10 часов.	
59.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
60.	Подготовка к соревновательной деятельности; Тестирование бег 30 м с высокого старта.	1
61.	Прыжок в длину с места.	1
62.	Подтягивание на перекладине.	1
63.	Бег 1000 метров.	1
64.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
65.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 3000 метров(м),2000(д).	1
66.	Беговые упражнения. Бег 100 метров.	1

67.	Кросс по пересеченной местности Развитие выносливости бег 20 минут	1
68.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по 20 м.	1
	Итого:	68 часов.

12 класс

№	Тема Содержание	Количество часов
	Легкая атлетика 12 часов	
1.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
3.	Подготовка к соревновательной деятельности; Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1
4.	Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине	1
5.	Бег 1000 метров.	1
6.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
7.	Поднимание опускание туловища за 1 минуту	1
8.	Бег 3000 метров(м),2000(д)	1
9.	Беговые упражнения. Совершенствование челночного бега.	1
10.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 100 метров	1
11.	Беговые упражнения	1
9.	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости бег 20 минут	1
10.	Развитие скоростных способностей	1
11.	Челночный бег 10х10 метров	1
12.	Совершенствование передачи эстафетной палочки	1
	Волейбол 6 часов	
13.	Повторение история волейбола. Основные правила игры в волейбол. 1 Основные приёмы игры	1
14.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передачи мяча в парах тройках на месте и в движении.	1
15.	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия. Передачи назад за голову. Нападающий удар.	1
16.	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	1
17.	Подача мяча. Прием мяча снизу. Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяч	1
18.	Повторение: верхняя и нижняя передачи мяча во встречных колоннах.	1

	Учебная игра с заданиями.	
	Плавание 12 часов.	
19.	Техника безопасности на уроках плавания.	1
20.	Подготовительные упражнения, погружения в воду с выдохом. Плавание вольный стиль.	1
21.	Скольжение с выдохом в воду. Плавание на спине работа рук попеременно. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
22.	Кроль на груди 500 м, кроль на спине работа рук попеременно 500 м.	1
23.	Кроль на спине 500 м, брасс 300 м.	1
24.	Брасс 700 м.	1
25.	Кроль на груди, кроль на спине 700 м.	1
26.	Кроль на груди 500 м.	1
27.	Кроль на спине, брасс 500 м.	1
28.	Брасс 700 м.	1
29.	Вольный стиль 700 м.	1
30.	50 м вольный стиль.	1
	Баскетбол 6 часов.	
31.	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола	1
32.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Совершенствование техники ведения, передач.	1
33.	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия Совершенствование техники ведения, передач. Тактические действия в защите.	1
34.	Броски по кольцу после ведения. Тактические действия в нападении.	1
35.	Ведение мяча во встречных колоннах и передачи. Ведение мяча во встречных колоннах и передачи.	1
36.	Подвижная игра «массовый баскетбол». Учебная игра, тактические действия в защите, нападении	1
	Лыжная подготовка 12 часов.	
37.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвинтаря.	1
38.	Вкатывание 3 - 5 км.	1
39.	Попеременный двушажный ход (отработка на кругу)	1
40.	Сочетание ходов, спуски со склонов.	1
41.	Темповая тренировка 2 км. Одновременный одношажный.	1
42.	Одновременный одношажный ход. 2 – 3 км.	1
43.	Сочетание ходов, спуски со склонов. Прохождение дистанции 3 км	1
44.	Прохождение дистанции на скорость 1000 м, игры.	1
45.	Преодоление уступа и выступа (зачёт). Игры на улице.	1
46.	Эстафеты на лыжах. Одновременный двушажный ход.	1
47.	Подъем в гору, спуск, торможение «плугом»	1
48.	Повторение изученных ходов.	1
	Гимнастика с элементами акробатики 9 часов.	
49.	Различные периоды становления гимнастики. Повторение	1

	психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	
50.	Развитие гибкости. Повторение акробатических упражнений.	1
51.	Повторение акробатических упражнений. Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
52.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Акробатические соединения 8 – 9 элементов. Повторение опорных прыжков.	1
53.	Длинные кувырки через препятствия. Акробатическое соединение из 8-9 элементов	1
54.	Лазание по канату в 2 приема. Лазание по канату в 3 приема.	1
55.	Стойка на руках, стойка на голове. Развитие координации движения.	1
56.	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища.	1
57.	Полоса препятствий. Акробатическая комбинация 8 – 9 элементов.	1
	Легкая атлетика 9 часов.	
58.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подготовка к соревновательной деятельности; Тестирование бег 30 м с высокого старта.	1
59.	Прыжок в длину с места.	1
60.	Подтягивание на перекладине.	1
61.	Бег 1000 метров.	1
62.	Метание гранаты 700 грамм(м),500 грамм (д).	1
63.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 3000 метров(м),2000(д).	1
64.	Беговые упражнения. Бег 100 метров.	1
65.	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости бег 20 минут	1
66.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по 20 м.	1
	Итого:	66 часов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен С 24.03.2021 по 24.03.2022