

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
МБОУ СОШ № 84

Приложение к Основной образовательной программе среднего  
общего образования МБОУ СОШ №84 (обновл. ФГОС СОО 2022 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 10-11 классов

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2023 г.

Учитель: Залазинская О.В., 1КК

г.Екатеринбург, 2023г.

## Аннотация к рабочей программе по курсу «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №84 и образовательной программой школы.

**Цель** физического воспитания в школе – привить учащимся любовь к физической культуре, воспитать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся **10-11 классов** направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на **межпредметные связи** с биологией, анатомией (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т.д.), математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т.д.), музыкально-ритмическим воспитанием (занятия под музыку), изобразительным искусством (красота движений поз) и др.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В рабочей программе по физической культуре двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

## **МЕСТО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с УП МБОУ СОШ № 84 на преподавание учебного предмета «Физическая культура» классах отводится 134 часов за уровень: в 10 классе – 68 часов (2 урока в неделю), в 11 классе – 66 часов (2 урока в неделю).

# ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

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).*

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

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 висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

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**

#### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

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.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

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)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.*** *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

**Способы спортивно-оздоровительной 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).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ:**

### ***Предметно-информационная составляющая образованности:***

- знать традиционные и нетрадиционные методы сохранения и постоянного укрепления физического и психического здоровья в повседневной жизни;
- иметь обоснованные представления о возможностях собственного здоровья и способах его укрепления с учетом возрастных особенностей;
- знать особенности полового созревания в подростковом возрасте и уметь их использовать для укрепления психофизического и социального здоровья;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;
- знать основные данные о распространении различных видов зависимостей в Свердловской области;
- знать эффективные способы предупреждения возникновения различных видов зависимостей;
- иметь представление о нормах, обеспечивающих сохранение и укрепление своего социального здоровья;
- иметь представление о нормах поведения в ситуациях, создающих угрозу жизнедеятельности человека.

### ***Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:***

- постоянно использовать основные методы сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья членов семьи;
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- уметь регулировать психофизическое и социальное здоровье с учетом возрастных особенностей;
- владеть основными методами разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций;
- уметь соблюдать нормы и правила поведения в экстремальных ситуациях и прогнозировать последствия их нарушения;
- уметь осуществлять выбор профессии на основе знаний об особенностях собственного здоровья, потребностей региона.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

**Оценка успеваемости** складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умение самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Отметка по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, однако имеет свою специфику. Она в большей степени должна отвечать индивидуальности каждого школьника.

### **Итоговая отметка складывается из трех компонентов:**

- степени овладения техникой двигательного действия;

- уровня выполнения количественных показателей (результатов);
- уровня знаний теоретического материала программы.

С учетом **количественных** показателей оцениваются – бег, прыжки, метания, лазание по канату, кросс и т.д.

Отметка «5» может быть поставлена, если учащийся показывает результат на уровне, соответствующем количественному показателю учебной программы (программе, по которой работает ОУ).

Отметка «4», «3» выставляется в зависимости от техники выполнения двигательного действия с учетом показанного результата. Невыполнение количественных показателей по причинам, не зависящим от школьника, (непропорциональное физическое развитие и др.) не являются основанием для снижения итоговой оценки.

При оценке **качества** выполнения упражнения необходимо руководствоваться следующими критериями:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено 2 незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, слитности;

«3» - упражнение выполнено, в основном, правильно, но с одной значительной или 3-мя незначительными ошибками, то есть недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характеристиках движения (скорости, силы) или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с 2-3 значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, ориентировано на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Эти учащиеся выполняют самостоятельные работы по написанию рефератов на спортивные темы или по своему заболеванию. (Министерство образования РФ, федеральный закон от 23.10.2003г. №13-51-263/13; Об оценивании аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой).



**Примерное распределение времени на разделы учебной программы  
(2 урока в неделю)  
10-11 классы**

№	Вид программного материала  Кол-во учебных недель	Колл-во часов	
		Класс	
		<b>10</b>	<b>11</b>
		<b>34</b>	<b>33</b>
1	Лёгкая атлетика	15	19
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	24	25
3	Гимнастика	11	8
4	Лыжная подготовка	18	14

## Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (6 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет, актуальны для 2016г

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШКИ бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
3.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	9	7

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
5.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160

<b>6</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30	40	30	20
<b>7.1</b>	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	38	32	27	-	-	-
<b>7.2</b>	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	13
<b>8.1</b>	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:30	18:45	19:15
<b>8.2</b>	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	23:40	25:00	25:40	-	-	-
<b>8.3</b>	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	-	-	-	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>8.4</b>	или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
<b>9</b>	Плавание 50м (мин:сек)	0:41	без учёта времени	без учёта времени	1:10	без учёта времени	без учёта времени
<b>10.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
<b>10.2</b>	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
<b>11</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6

## Примерные темы рефератов.

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
12. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
13. Пути и условия совершенствования личной физической культуры
14. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
15. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
16. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т.д.

## Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество	Год приобретения	Соответствие возрастной категории	Инвентарный номер
1	Щит баскетбольный фанерный	4		11-18лет	3101061263
2	Стойка для прыжков в высоту	2		7-18 лет	3101061244
3	Маты спортивные	7		7-18 лет	3101061214
4	Маты гимнастические	9		7-18 лет	3101061243
5	Лыжи деревянные	12 пар			3101060455
6	Бревно напольное гимнастическое 3м	1			3101061246
7	Щит баскетбольный	2			3101061249
8	Перекладина гимнастическая универсальная	1			3101061251
9	Козёл гимнастический переменной высоты	2			3101061251
10	Коврик гимнастический	21			6
11	Насос для мячей	2			101066061
12	Палка гимнастическая	13			1101060115
13	Мяч Ф-б	10			110106003
14	Мяч Б-б	10			110106001
15	Мяч Б-б	2			3101060452
16	Мяч В-б	10			110106002
17	Перекладина для прыжков в высоту (3м)	1			

## Учебно-методический комплекс

### Учебное обеспечение ученика:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского.- Москва. Просвещение, 2015.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015.

### Методическое обеспечение учителя:

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение. 2011г.). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству, - Спорт 2016 г. 234 страницы
5. Манжелей И. В.: Инновации в физическом воспитании: учебное пособие, - Директ-Медиа 2015 г. 144 страницы
6. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
7. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
8. Справочник учителя физической культуры. Авторы – составители П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Автор: Б.И.Мишин. / М. «Астрель», 2010г.
10. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. – М: Глобус, 2010г.
11. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Е. П. Киселева. – М.: Планета, 2013г.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы.: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
13. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Тематическое планирование  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
 для обучающихся 10 классов  
 2023-2024 учебный год

№ п/п			Раздел программы, тема урока, элементы содержания
	<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
1.		1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.
2.		1	<b>Правила и организация проведения соревнований по л. атлетике.</b> Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80м, развитие скоростных качеств.
3.		1	<b>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</b> Низкий старт до 40 м. Финиширование. Спец. беговые упражнения.
4.		1	<b>Биохимические основы бега.</b> Низкий старт. Техника финиширования. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
5.		1	<b>История отечественного спорта.</b> Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Прыжок в длину с места.
6.		1	Метание гранаты из различных положений. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.
7.		1	<b>.Биохимические основы прыжков.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию.
8.		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». РДК-прыгучести. Челночный бег 3х10 м на результат. Спец. прыжковые упражнения
9.		1	Мальчики - подтягивание на высокой перекладине на результат. Девочки – упражнение на пресс за 30 сек. из положения «лежа на спине». Прыжок в высоту.
	<b>Баскетбол (13 час)</b>		

10.		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Развитие координационных качеств.
11.		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Учебная игра.
12.		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.
13.		1	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.
14.		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
15.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных способностей.
16.		1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие).
17.		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие).
18.		1	Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие).
19.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
20.		1	<b>Правила баскетбола.</b> Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон. Учебная игра.
21.		1	Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон. Учебная игра.
22.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон.



	<b>Гимнастика (11часов)</b>		
23.		1	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Висы согнувшись и прогнувшись.
24.		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.
25.		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ на месте. Повороты в движении. Смешанные висы. Угол в упоре. Развитие силы.
26.		1	<b>Правила страховки во время выполнения упражнений.</b> ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
27.		1	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых качеств.
28.		1	<b>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</b> Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью.
29.		1	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координации
30.		1	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координации.
31.		1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
32.		1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
33.		1	Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
	<b>Лыжная подготовка (18 часа)</b>		
34.		1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

35.		1	<b>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b> Попеременный двухшажный ход.
36.		1	Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 6 км (юноши).
37.		1	Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6 км (юноши).
38.		1	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Игра: «Остановка рывком». РДК – быстроты.
39.		1	Подъем «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». Игра: «С горки на горку».
40.		1	Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Лыжная эстафета.
41.		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор, торможение «плугом». Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 6 км (юноши). Развитие выносливости.
42.		1	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Эстафеты на лыжах. Развитие физического качества быстроты.
43.		1	<b>Виды лыжного спорта.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
44.		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с гор. Поворот переступанием на выкате со склона.
45.		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 6 км (юноши).
46.		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.
47.		1	Прохождение дистанции до 6 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
48.		1	<b>Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</b> Прыжки со скакалкой. Командные эстафеты. Развитие выносливости.
49.		1	Прыжки со скакалкой. Силовые упражнения в парах. Развитие физического качества силы.
50.		1	Круговая тренировка. Упражнения на шведской стенке на развитие физического качества гибкости.

51.		1	Круговая тренировка. Командные эстафеты. Развитие двигательного качества быстроты.
	<b>Волейбол (11 часов)</b>		
52.		1	<b>Правила ТБ на уроках волейбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений и остановок игрока.
53.		1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.
54.		1	Передача мяча сверху и прием снизу двумя руками в парах и над собой. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.
55.		1	<b>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</b> Передача мяча сверху и прием снизу двумя руками в парах и над собой. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.
56.		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие ловкости.
57.		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.
58.		1	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.
59.		1	Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов (прием, передача, удар).
60.		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
61.		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов. Передача над собой во встречных колоннах. Тактика свободного нападения.
62.		1	Верхняя прямая подача мяча. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
	<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>		

63.		1	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
64.		1	<b>Правила соревнований.</b> Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.
65.		1	Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
66.		1	<b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</b> Мальчики- подтягивание на высокой перекладине. Девочки- упражнение на пресс за 30 сек. из положения «лежа на спине».
67.		1	Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
68.		1	Метание гранаты на дальность. Командные эстафеты. Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств.

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения

**РДК** – развитие двигательных качеств

**л/а** – легкоатлетический

**ТБ** – техника безопасности

Тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 11 классов  
2023-2024 учебный год

№ п/п			Раздел программы, тема урока, элементы содержания
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1.		1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.
2.		1	<b>Правила и организация проведения соревнований по л. атлетике.</b> Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80м, развитие скоростных качеств.
3.		1	<b>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</b> Низкий старт до 40 м. Финиширование. Спец. беговые упражнения.
4.		1	<b>Биохимические основы бега.</b> Низкий старт. Техника финиширования. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
5.		1	Бег на результат 30 м. Техника финиширования. Спец. беговые упражнения.
6.		1	<b>История отечественного спорта.</b> Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Прыжок в длину с места.
7.		1	Метание гранаты из различных положений. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
8.		1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.
9.		1	<b>.Биохимические основы прыжков.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию.
10.		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». РДК-прыгучести. Челночный бег 3х10 м на результат.
11.		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения

12.		1	Мальчики - подтягивание на высокой перекладине на результат. Девочки – упражнение на пресс за 30 сек. из положения «лежа на спине». Прыжок в высоту.
	<b>Баскетбол (13 час)</b>		
13.		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Развитие координационных качеств.
14.		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Учебная игра.
15.		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.
16.		1	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.
17.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных способностей.
18.		1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие).
19.		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие).
20.		1	Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие).
21.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
22.		1	<b>Правила баскетбола.</b> Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон. Учебная игра.
23.		1	Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон. Учебная игра.
24.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон.

25.		1	Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Нападение через заслон. Учебная игра.
	<b>Гимнастика (8часов)</b>		
26.		1	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Висы согнувшись и прогнувшись.
27.		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Висы согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.
28.		1	<b>Правила страховки во время выполнения упражнений.</b> ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
29.		1	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых качеств.
30.		1	<b>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</b> Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью.
31.		1	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координации.
32.		1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
33.		1	Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
	<b>Лыжная подготовка (14 часа)</b>		
34.		1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
35.		1	<b>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b> Попеременный двухшажный ход.
36.		1	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Игра: «Остановка рывком». РДК – быстроты.
37.		1	Подъем «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». Игра: «С горки на горку».
38.		1	Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Лыжная эстафета.

39.		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Прохождение ворот из лыжных палок. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 6 км (юноши).
40.		1	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Эстафеты на лыжах. Развитие физического качества быстроты.
41.		1	<b>Виды лыжного спорта.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
42.		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.
43.		1	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске.
44.		1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 6 км (юноши). Развитие выносливости.
45.		1	Прохождение дистанции до 6 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
46.		1	<b>Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</b> Прыжки со скакалкой. Командные эстафеты. Развитие выносливости.
47.		1	Прыжки со скакалкой. Силовые упражнения в парах. Развитие физического качества силы.
	<b>Волейбол (12 часов)</b>		
48.		1	<b>Правила ТБ на уроках волейбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений и остановок игрока.
49.		1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.
50.		1	<b>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</b> Передача мяча сверху и прием снизу двумя руками в парах и над собой. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.
51.		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.
52.		1	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
53.		1	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.



54.		1	Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.
55.		1	Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов (прием, передача, удар).
56.		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
57.		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов. Передача над собой во встречных колоннах. Тактика свободного нападения.
58.		1	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
59.		1	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
	<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>		
60.		1	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
61.		1	<b>Правила соревнований.</b> Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.
62.		1	Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
63.		1	<b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</b> Мальчики- подтягивание на высокой перекладине. Девочки- упражнение на пресс за 30 сек. из положения «лежа на спине».
64.		1	Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
65.		1	Метание гранаты на дальность. Командные эстафеты. Развитие выносливости.
66.		1	Метание гранаты на дальность. Бег 6-ти минутный. Эстафеты. Развитие выносливости.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580859

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025