

Приложение 2
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе среднего общего
образования МАОУ СОШ № 8

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 30.08.2023 № 21-ПС/2022-2023

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
 С.В. Елсукова
приказ от 31.08.2023 № 194-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура (базовый уровень)»
Срок реализации: 2 года
Классы: 10-11

Североуральский городской округ
2023 год

Оглавление

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	2
2.	Содержание учебного предмета	3
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	4

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

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);

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;

Личностные результаты:

1) российская гражданская 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) гражданская позиция 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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:

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.

2. Содержание учебного предмета

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 здоровьесберегающие 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 в национальных видах спорта.*

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год		Итого
		Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
10	3	102	-	102
11	3	99	-	99

10 класс

Количество часов в год - 102

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязательная часть)
----------	------------	--------------------------------------

1	Введение. 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. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.	1
2	<i>Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как форма соревновательной деятельности и тестирования.	1
3	Лёгкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
4	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости бег 3 минуты.	1
5	Бег 100 метров. Обучение метанию гранаты. Развитие выносливости бег 5 минут.	1
6	Метание гранаты 700 грамм (юноши), 500 грамм (девушки). Развитие выносливости бег 6 минут.	2
7	Подтягивание на низкой (девушки) на высокой (юноши) перекладине. Поднимание опускание туловища за 30 секунд. Развитие выносливости бег 10 минут.	1
8	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
9	Беговые упражнения. Бег 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	1
10	Совершенствование техники челночного бега. Бег 1000 метров.	1
11	Развитие выносливости - бег 20 минут. Челночный бег 10 x10 метров.	1
12	Развитие скоростных способностей. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
13	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
14	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
15	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
16	Баскетбол. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола.	1
17	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
18	Совершенствование техники ведения, передач. Тактические действия в защите.	1
19	Броски по кольцу после ведения. Тактические действия в нападении.	1

20	Учебно – тренировочная игра.	2
21	Ведение мяча во встречных колоннах и передачи. Ловля мяча после отскока от щита.	1
22	Учебная игра 4х4	2
23	Выбор свободного места на получение мяча в игре 3х3 на одно кольцо.	1
24	Подвижная игра «массовый баскетбол».	1
25	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо.	1
26	Подвижная игра «пройди защиту».	1
27	Учебная игра , тактические действия в защите, нападении.	2
28	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
29	Гимнастика. История становления гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Художественная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	2
30	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
31	Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. Строевая подготовка.	2
32	Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
33	Акробатические соединения. Акробатическая комбинация.	2
34	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища. Длинные кувырки через препятствия.	1
35	Акробатическое соединение из 5-7 элементов. Элементы художественной гимнастики (с гимнастическим обручем, со скакалкой)	1
36	Лазание по канату в 2-3 приема. Круговая тренировка (5 – 6 станций).	1
37	Подъем переворотом, вис. Стойка на руках, стойка на голове. Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1
38	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
39	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	2
40	Лыжная подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1

41	Попеременный двухшажный ход (отработка на кругу)	2
42	Сочетание ходов, спуски со склонов. Вкатывание 5 км.	2
43	Темповая тренировка 2 км. Одновременный одношажный.	2
44	Одновременный одношажный ход.	2
45	Сочетание ходов, спуски со склонов. Подъем в гору, спуск, торможение «шлугом».	2
46	Прохождение дистанции 3 км.	1
47	Преодоление уступа и выступа (зачёт). Игры на улице.	2
48	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	1
49	Эстафеты на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1
50	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); передвижениях на лыжах; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2
51	Волейбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.	1
52	Передачи мяча в парах тройках на месте и в движении.	1
53	Передачи назад за голову. Нападающий удар.	1
54	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	1
55	Тактические действия во время игры. Учебная игра с заданиями.	1
56	Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4, 6-3-2, и далее через сетку. Повторение: верхняя и нижняя передачи мяча во встречных колоннах.	1
57	Работа в парах у стены в четверках через сетку в тройках.	2
58	Подача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.	2
59	Взаимодействие игроков в зонах после подачи.	2
60	Учебная игра. Оценка техники выполнения изученных приемов.	2
61	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
62	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Погружение по трапу бассейна, спад вниз ногами, соскок вниз ногами с бортика. Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) Корригирующие упражнения.	1
63	Плавание брассом, дельфином. Техника движения ног, рук, дыхание. Корригирующие упражнения.	2
64	Плавание кролем. Техника движения рук, ног, дыхание в плавании кролем. Корригирующие упражнения.	2
65	Эстафетное плавание. Старт, стартовый прыжок. Элементы судейства. Корригирующие упражнения.	2
66	Общеразвивающие упражнения. Измерение частоты сердечных сокращений. Графическая запись плавательных упражнений. Корригирующие упражнения.	1

67	<i>Прикладное плавание.</i> Спасение утопающих (подплывание к тонущему, освобождение от захвата, оказание первой помощи, транспортировка)	1
68	Формы организации занятий физической культурой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) в плавании.	1
69	Легкая атлетика. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. <i>Судейство.</i>	1
70	Прикладная физическая подготовка.	1
71	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	2
72	Страховка. Полосы препятствий.	2
73	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	2
74	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2
75	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2

11 класс
Количество часов в год - 99

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязательная часть)
1	Введение. 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. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.	1
2	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.	1
3	Лёгкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 1000 метров.	2
5	Бег 100 метров. Подтягивание на перекладине. Эстафетный бег.	2
6	Поднимание опускание туловища за 1 минуту. Метание гранаты 700 гр.(юноши) Девушки 500 гр.	1

7	Бег 3000 метров. (юноши), бег 2000м (девушки).	1
8	Прикладная физическая подготовка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	2
9	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	2
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
11	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	2
12	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2
13	Баскетбол. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола.	1
14	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
15	Тактические действия в защите. Совершенствование техники ведения, передач.	1
16	Индивидуально подобранные акробатические и гимнастические комбинации при игре в баскетбол.	1
17	Учебная игра. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Броски по кольцу после ведения.	1
18	Ведение мяча во встречных колоннах и передачи.	1
19	Учебная игра 4×4. Подвижная игра «массовый баскетбол».	1
20	Выбор свободного места на получение мяча в игре 3×3 на одно кольцо.	1
21	Выполнение сочетание приемов. Нападение (выбор свободного места)	1
22	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо.	1
23	Подвижная игра «пройди защиту».	1
24	Учебная игра , тактические действия в защите, нападении.	1
25	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2
26	Гимнастика. Психологические особенности возрастного развития. Спортивная гимнастика. Аэробика. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.	1
27	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально подобранные акробатические и гимнастические комбинации.	2

28	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально подобранные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах.	2
29	Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатические соединения. Акробатическое соединение из 5-7 элементов	1
30	Опорные прыжки. Акробатическое соединение.	1
31	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища.	1
32	Лазание по канату в 2-3 приема	1
33	Подъем переворотом, вис. Стойка на руках, стойка на голове.	1
34	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	2
35	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
36	Лыжная подготовка . Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
37	Вкатывание 5 км.	1
38	Попеременный двухшажный ход (отработка на кругу).	2
39	Темповая тренировка 2 км. Одновременный одношажный ход.	2
40	Сочетание ходов, спуски со склонов. Подъем в гору, спуск, торможение «плугом»	2
41	Прохождение дистанции 3 км.	2
42	Преодоление уступа и выступа (зачёт).	2
43	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	2
44	Эстафеты на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	2
45	Прикладная физическая подготовка.	2
46	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); передвижениях на лыжах; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2
47	Волейбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.	1
48	Повторение приемов игры. Передачи мяча в парах тройках на месте и в движении. Передачи назад за голову. Нападающий удар.	1
49	Повторение приемов игры. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Тактические действия во время игры. Учебная игра с заданиями.	2
50	Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4,6-3-2, и далее через сетку. Повторение: верхняя и нижняя передачи мяча во встречных колоннах.	2
51	Работа в парах у стены в четверках через сетку в тройках.	1

52	Подача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча. Взаимодействие игроков в зонах после подачи.	1
53	Учебная игра. Оценка техники выполнения изученных приемов.	2
54	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
55	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Виды погружения в воду. Погружение в воду с последующим всплыванием. Корректирующие упражнения. Прикладная физическая подготовка.	2
56	Прикладная физическая подготовка. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке. Корректирующие упражнения.	1
57	Техника движения рук, ног в плавании кролем и брассом. Графическая запись плавательных упражнений. Прикладная физическая подготовка. Дыхание в сочетании с движениями рук и ног. Погружение с видами вдоха и выдоха. Измерение частоты сердечных сокращений.	2
58	Игры на воде. Корректирующие упражнения.	1
59	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом "ГТО».	2
60	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): в плавании.	1
61	Легкая атлетика. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1
62	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Метание гранаты 700 г. 500гр.(девушки)	1
63	Бег 1000 метров. Метание гранаты 500 грамм (девушки).	1
64	Бег 3000 метров. Подтягивание на перекладине. Бег 2000 метров (девушки).	1
65	Беговые упражнения. Бег 100 метров.	1
66	Прикладная физическая подготовка.	2
67	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
68	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
69	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.(юноши), Круговая тренировка (5 – 6 станций) – девушки.	2
70	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024