

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 49

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.Ю. Каримова
Приказ № 95/2
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год	2022/2023
Составители	Максимов Евгений Андреевич
Учебная дисциплина	<u>Физическая культура</u>
Класс	10-11
Уровень образования	Среднее общее образование
Срок освоения программы	2 года
Количество часов по учебному плану	10 класс – 2 часа (68 часов в год) 11 класс – 2 часа (66 часов в год)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

-личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

-метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности;

-предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами

Личностные результаты освоения предмета учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; – готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения

общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Русский язык»

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1.Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2.Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3.Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

- 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;

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-корректирующей 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»

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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); 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.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. 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.

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

**Для реализации школьной «Программы воспитания» в содержание предмета включены значимые события, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям русской истории и культуры.*

10 класс

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов
1	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-33-2018 Строевая подготовка.	1
2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018 Равномерный бег 500м	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости.	1
5	Бег 500. Тестирование	1
6	Равномерный бег 800-1000м. 130 лет со дня рождения И.М. Виноградова*	1
7	Бег на короткие дистанции.	1
8	Бег на короткие. Стартовые ускорения.	1
9	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы.	1
10	Кроссовая подготовка Международный день жестовых языков*	1
11	Кроссовая подготовка День работника дошкольного образования*	1
12	Кроссовая подготовка Неделя безопасности дорожного движения*	1
13	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)*	1
14	Метание гранаты на дальность.	1
15	Бег на средние дистанции.	1
16	Бег на длинные дистанции.	1
17	Футбол. Ведение мяча.	1
18	футбол. Освоение удара по мячу.	1
19	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, ИТБ-36-2018. Баскетбол. Прием передачи мяча.	1
20	Баскетбол. Техника передвижения.	1
21	Баскетбол. ОРУ. Передача мяча.	1
22	Техника безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Повторение акробатических упражнений 200-летие со дня рождения Ф.М. Достоевского*	1
23	Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов Всероссийский урок «История самбо»*	1

24	Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов	1
25	Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов	1
26	Силовые упражнения на низкой и высокой перекладине.	1
27	Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне.	1
28	Висы и упоры.	1
29	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
30	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
31	Полоса препятствий.	1
32	Техника безопасности на занятиях баскетболом. ИТБ-36-2018. Броски мяча с места. С движения	1
33	Техника ловли и передачи мяча	1
34	Борьба за мяч под кольцом	1
35	Игра в защите. Личная защита	1
36	Быстрый прорыв	1
37	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, ИТБ-42-2018, подбор инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям	1
38	Попеременный двухшажный ход.	1
39	Одновременный бесшажный ход.	1
40	Передвижение свободным стилем	1
41	Совершенствование лыжных ходов	1
42	Торможение «упором». Развитие выносливости. День Российской науки*	1
43	Торможение «упором». Развитие выносливости.	1
44	Прохождение дистанции 3000м -5000м без учёта времени	1
45	Совершенствование лыжных ходов, переход с одного хода на другой.	1
46	Контрольный урок по лыжной подготовки.	1
47	Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Всемирный день иммунитета*	1
48	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018, ИТБ-39-2018 Футбол. Веление мяча	1
49	Футбол. Остановка и удары по мячу	1
50	Техника безопасности на занятиях волейболом. ИТБ-37-2018 Волейбол. Нижняя подача мяча.	1
51	Волейбол. Основные приёмы игры. ОФП.	1
52	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1
53	Волейбол. Учебная Игра	1
54	Волейбол. Учебная Игра Всемирный День здоровья*	1
55	Волейбол. Учебная Игра	1
56	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018 Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1
57	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1
58	Бег 2000 м	1
59	Бег на короткие дистанции	1
60	Бег на короткие дистанции	1
61	Прыжки в высоту с разбега	1
62	Кроссовая подготовка.	1

63	Метание малого мяча Итоговая контрольная работа	1
64	Полоса препятствий.	1
65-66	Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
67-68	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий	2
	Итого	68

11 КЛАСС

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов
1	Вводный.урок. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018,ИТБ-33-2018 Строевая подготовка.	1
2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.ИТБ-41-2018 Равномерный бег 500м	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости.	1
5	Бег 500. Тестирование	1
6	Равномерный бег 800-1000м. 130 лет со дня рождения И.М. Виноградова*	1
7	Бег на короткие дистанции.	1
8	Бег на короткие. Стартовые ускорения.	1
9	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы.	1
10	Кроссовая подготовка Международный день жестовых языков*	1
11	Кроссовая подготовка День работника дошкольного образования*	1
12	Кроссовая подготовка Неделя безопасности дорожного движения*	1
13	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО Контрольная работа	1
14	Метание гранаты на дальность.	1
15	Бег на средние дистанции.	1
16	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018 Футбол. Передвижение, повороты. Ведение.	1
17	Футбол. Ведение мяча.	1
18	футбол. Освоение удара по мячу.	1
19	Техника безопасности на занятиях спортивными играми,ИТБ-36-2018. Баскетбол. Прием передачи мяча.	1
20	Баскетбол. Техника передвижения.	1
21	Баскетбол. ОРУ. Передача мяча.	1
22	Техника безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Повторение акробатических упражнений 200-летие со дня рождения Ф.М.Достоевского*	1
23	Акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	1
24	Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов Всероссийский урок «История самбо»*	1
25	Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов	1
26	Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов	1
27	Упражнения на брусках. Упражнения на г.бревне.	1

28	Упражнения на брусках. Упражнения на г.бревне.	1
29	Висы и упоры.	1
30	Лазание по канату. Опорный прыжок. День Героев Отечества*	1
31	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
32	Упражнения на кольцах	1
33	Полоса препятствий.	1
34	Техника безопасности на занятиях баскетболом. ИТБ-36-2018. Броски мяча с места. С движения	1
35	Вырывание и выбивание мяча.	1
36	Техника ловли и передачи мяча	1
37	Игра в защите. Личная защита	1
38	Игра по правилам баскетбола	1
39	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, ИТБ-42-2018, подбор инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям	1
40	Попеременный двухшажный ход.	1
41	Передвижение свободным стилем	1
42	Совершенствование лыжных ходов. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)*	1
43	Подъём ступающим шагом. Спуски.	1
44	Подъём ступающим шагом. Спуски.	1
45	Торможение «упором». Развитие выносливости.	1
46	Торможение «упором». Развитие выносливости.	1
47	Прохождение дистанции 3000м -5000м без учёта времени	1
48	Совершенствование лыжных ходов, переход с одного хода на другой.	1
49	Контрольный урок по лыжной подготовки.	1
50	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Всемирный день иммунитета*	1
51	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018, ИТБ-39-2018 Футбол. Веление мяча	1
52	Футбол. Остановка и удары по мячу	1
53	Техника безопасности на занятиях волейболом. ИТБ-37-2018 Волейбол. Нижняя подача мяча.	1
54	Волейбол. Основные приёмы игры. ОФП.	1
55	Волейбол. Тактика игры. ОФП.	1
56	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1
57	Волейбол. Атакующий удар. Блокирование	1
58	Волейбол. Учебная Игра	1
59	Волейбол. Учебная Игра	1
60	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой ИТБ-41-2018 Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1
61	Бег 2000 м	1
62	Бег на короткие дистанции	1
63	Прыжки в высоту с разбега Международный день борьбы за права инвалидов*	1
64	Прыжки в высоту с разбега	1
65	Метание малого мяча Итоговая контрольная работа	1

66	Кросс по пересеченной местности.	1
	Итого	66

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576025

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023