Приложение
к ООП СОО МБОУ СОШ №9

Рассмотрена
на педагогическом совете
№ 9 от 26.08.2022 г.

Согласована
заместитель директора
МС Качаровская В.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(10-11 класс)

г.Серов

Рабочая программа по физической культуре является
приложением к основной образовательной программе среднего
общего образования МБОУ СОШ №9

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно -оздоровительной и спортивно -оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально -прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального ,коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Обязательный минимум содержания

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

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростносиловых 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (10-11 класс)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег: на короткие дистанции – 30 м., 100 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); челночный бег 5x10 м.; эстафетный бег с различными дистанциями; с преодолением 3-4 вертикальных препятствий высотой 30-40 см. Беговые упражнения: Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Старт с эстафетой по прямой и по повороту.

Прыжки: В длину с места и с разбега способами «Согнув ноги», «Прогнувшись». В высоту с разбега способом «Перешагивание».

Метание: гранаты 500 гр. юноши и 300 гр. девушки.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Тактико-технические действия: Взаимодействие игроков в нападении и в защите.

Передвижения различными способами в нападении и защите. Зонная защита в баскетболе. Быстрый прорыв. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Позиционное нападение.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции, в прыжке, с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов.

ВОЛЕЙБОЛ

Приемы и передачи мяча: Передачи мяча различными способами в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Передача мяча через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар.

Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность по зонам. Нижняя и верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

ФУТБОЛ

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек (Комбинации из освоенных элементов техники передвижений). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. (Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью). Совершенствование техники ведения мяча (Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей (Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом). Совершенствование техники защитных действий (Действия против игрока без

мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование тактики игры (Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам)

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: Юноши – длинный кувырок через препятствие 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад из стойки на руках. Девушки – сед углом; стоя на коленях, наклон назад; с разбега два переворота в сторону в стойку ноги врозь; положение «мост» на одной.

Висы и упоры: Комбинации из ранее разученных упражнений. Юноши – подъем переворотом; вис согнувшись; вис прогнувшись; угол в упоре. Девушки – вис прогнувшись, переход в упор.

Силовые упражнения: Юноши - лазание по канату в два приема, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем переворотом силой. Девушки – подъем переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату в два приема. Поднимание прямых ног в висе и лежа на спине. Поднимание туловища лежа на спине и животе.

Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (высота 120 см.) – юноши. Прыжок ноги через сторону через гимнастического коня в ширину - девушки.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

Элементы единоборств: Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: Переход с одновременных ходов на попеременные. Четырехшажный попеременный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах.

Эстафеты: с применением конькового хода на 30-40 м. по 3-4 раза.

Спуски и подъемы: Эстафеты с подъемами и спусками с гор определенными способами по 150-200 м. по 3-4 раза.

Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м. определенным способом по 4-5 раз. Прохождение на время 5 км. – юноши и 3 км. – девушки. Прохождение дистанции 8 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах. Командная игра «Гонки с преследованием». Подготовка юных судей по лыжному спорту: Правила судейства лыжных соревнований.

ПЛАВАНИЕ

Закрепление изученных способов плавания: плавание способом кроль на спине, плавание способом кроль на груди, плавание способом брасс.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600-1000 м. Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз. Овладение организаторскими способностями: выполнение обязанностей судьи.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)		
1 (1)	ТБ на уроках легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 60м).	1
2 (2)	Бег по дистанции (30- 100 м). Финиширование. Тестирование – подтягивание. - прыжок в длину с места.	1
3 (3)	Тестирование - бег 30м. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1
4 (4)	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1
5 (5)	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1
6 (6)	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1
7 (7)	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1
8 (8)	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1
9 (9)	Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность.	1
10 (10)	Метание гранаты из различных положений.	1
Раздел «Баскетбол» (12 часов)		

11 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Стойка и перемещения	1
12 (2)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв	1
13 (3)	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1
14 (4)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча . Зонная защита	1
15 (5)	Ловля и передача мяча. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	1
16 (6)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
17 (7)	Индивидуальные действия в защите.	1
18 (8)	Оценка техники выполнения броска в прыжке со средней дистанции	1
19 (9)	Оценка техники броска в движении (2 шага бросок.) мяча	1
20 (10)	Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
21 (11)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие скоростных качеств.	1
22 (12)	Штрафной бросок мяча. Нападение против зонной защиты.	1
Раздел «Гимнастика» (13 часов)		
23 (1)	Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения. Угол в упоре. Подтягивание	1
24 (2)	Длинный кувырок Угол в упоре, сед углом. Лазанье по канату на скорость	1
25 (3)	Перестроения. Подъём в упор.. Подъём переворотом. Равновесие. Развитие силы Упражнения на перекладине.	1
26 (4)	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на н/ж,махом соскок (д)	1

27 (5)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д); Подъём переворотом.	1
28 (6)	Кувырок назад через стойку, стойка на руках. Элементы акробатики.	1
29 (7)	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема: с помощью ног (Д); без помощи ног(Ю).	1
30 (8)	Акробатическая комбинация Лазанье по канату. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.	1
31 (9)	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);	1
32 (10)	Длинный кувырок Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);.	1

33 (11)	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину.	1
34 (12)	Опорный прыжок через козла (оценка). Подтягивания.	1
35 (13)	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из разученных элементов – техника выполнения.	1
Раздел «Лыжная подготовка» (13 час)		

36 (1)	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
37 (2)	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1
38 (3)	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1
39 (4)	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные	1
40 (5)	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1
41 (6)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
42 (7)	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1
43 (8)	Преодоление подъемов и препятствий. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
44 (9)	Техника конькового хода.	1
45 (10)	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1
49 (11)	Совершенствование техники конькового хода. Элементы тактики лыжных гонок.	1
50 (12)	Техника конькового хода при подъеме в гору. Тактика лыжных гонок.	1
51 (13)	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1

Раздел «Самбо» (2 часа)		
52 (1)	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке	1
53 (2)	Теория - Элементы релаксации и аутотренинга. Захваты рук и туловища Освобождение от захватов.	1
Раздел «Волейбол» (8 часов)		
54 (1)	Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу.	1
55 (2)	Передачи мяча . Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
56 (3)	Передачи мяча. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1

57 (4)	Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	1
58 (5)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
59 (6)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
60 (7)	Верхняя передача. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1
61 (8)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
Раздел «Плавание» (теория) (2 часа)		
62 (3)	Гигиена. Правила поведения в бассейне. История плавания.	1
63 (4)	Кроль на груди. Согласование работы рук и ног (имитация на суше).	1
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)		
64 (1)	Т.Б. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(30-100м). Челночный бег.	
65 (2)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(30-100м). Финиширование. Челночный бег.	
66 (3)	Бег 100м на результат.	
Раздел «Футбол» (2 часов)		

67 (1)	Инструктаж по т/б на уроках Техника основных элементов игры.	1
68 (2)	Техника основных защитных действий. Индивидуальные защитные действия. Игровые взаимодействия.	1

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)		
1 (1)	ТБ на уроках легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 60м).	1
2 (2)	Бег по дистанции (30- 100 м). Финиширование. Тестирование – подтягивание. - прыжок в длину с места.	1
3 (3)	Тестирование - бег 30м. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1
4 (4)	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1
5 (5)	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1
6 (6)	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1
7 (7)	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1
8 (8)	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1
9 (9)	Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность.	1
10 (10)	Метание гранаты из различных положений.	1
Раздел «Баскетбол» (12 часов)		
11 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Стойка и перемещения	1
12 (2)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв	1
13 (3)	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1
14 (4)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча . Зонная защита	1
15 (5)	Ловля и передача мяча. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	1
16 (6)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
17 (7)	Индивидуальные действия в защите.	1

18 (8)	Оценка техники выполнения броска в прыжке со средней дистанции	1
19 (9)	Оценка техники броска в движении (2 шага бросок.) мяча	1
20 (10)	Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
21 (11)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие скоростных качеств.	1
22 (12)	Штрафной бросок мяча. Нападение против зонной защиты.	1

Раздел «Гимнастика» (13 часов)

23 (1)	Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения. Угол в упоре. Подтягивание	1
24 (2)	Длинный кувырок Угол в упоре, сед углом. Лазанье по канату на скорость	1
25 (3)	Перестроения. Подъём в упор.. Подъём переворотом. Равновесие. Развитие силы Упражнения на перекладине.	1
26 (4)	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на н/ж,махом соскок (д)	1

27 (5)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д);. Подъём переворотом.	1
28 (6)	Кувырок назад через стойку, стойка на руках. Элементы акробатики.	1
29 (7)	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема: с помощью ног (Д); без помощи ног(Ю).	1

30 (8)	Акробатическая комбинация Лазанье по канату. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.	1
31 (9)	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);	1
32 (10)	Длинный кувырок Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);	1

33 (11)	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину.	1
34 (12)	Опорный прыжок через козла (оценка). Подтягивания.	1
35 (13)	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из разученных элементов – техника выполнения.	1
Раздел «Лыжная подготовка» (13 час)		
36 (1)	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
37 (2)	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1
38 (3)	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1
39 (4)	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные	1
40 (5)	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1
41 (6)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
42 (7)	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1
43 (8)	Преодоление подъемов и препятствий. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
44 (9)	Техника конькового хода.	1

45 (10)	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1
49 (11)	Совершенствование техники конькового хода. Элементы тактики лыжных гонок.	1
50 (12)	Техника конькового хода при подъеме в гору. Тактика лыжных гонок.	1
51 (13)	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1

Раздел «Самбо» (2 часа)		
52 (1)	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке	1
53 (2)	Теория - Элементы релаксации и аутотренинга. Захваты рук и туловища Освобождение от захватов.	1
Раздел «Волейбол» (8 часов)		
54 (1)	Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу.	1
55 (2)	Передачи мяча . Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
56 (3)	Передачи мяча. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
57 (4)	Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	1
58 (5)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
59 (6)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
60 (7)	Верхняя передача. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1

61 (8)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
Раздел «Плавание» (теория) (2 часа)		
62 (3)	Гигиена. Правила поведения в бассейне. История плавания.	1
63 (4)	Кроль на груди. Согласование работы рук и ног (имитация на суше).	1
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)		
64 (1)	Т.Б. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(30-100м). Челночный бег.	
65 (2)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(30-100м). Финиширование. Челночный бег.	
66 (3)	Бег 100м на результат.	
Раздел «Футбол» (2 часов)		
67 (1)	Инструктаж по т/б на уроках Техника основных элементов игры.	1
68 (2)	Техника основных защитных действий. Индивидуальные защитные действия. Игровые взаимодействия.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512610

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 09.06.2023 по 08.06.2024