

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
10-11 КЛАСС**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,
КУРСА**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

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):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского 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, учебно-исследовательской, 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 основной образовательной программы

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 основной образовательной программы

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

Базовый уровень

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
10 класс (99 часов)

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
	Развитие скоростных качеств.	1
	Техника низкого старта. Приемы самомассажа.	1
	Развитие скоростно-силовые качества. Стартовый разгон.	1
	Способы самоконтроля во время занятий легкой атлетике. Финиширование.	1
	Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике	1
	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Спринт 30м	1
	Комплекс упражнений на развитие силы Спортивная игра футбол	1
	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Спринт 60м Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Телосложение и характеристика его основных типов. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Метание гранаты с 5шагов разбега. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	2
	Совершенствование техники эстафетного бега. Кросс 1500м. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Комплекс ЛФК при заболеваниях Сердечно-сосудистой системы.	1
	Развитие координационных способностей Спортивные игры баскетбол	1
	Повторить технику прыжок в длину с места	1
	Формы организации занятий физической культуры	1
	Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Челночный бег 5*10м. Гимнастика при умственной и физической деятельности	1
	Спортивные игры волейбол	1
	Комплекс упражнений при плоскостопии. Круговая тренировка	1
	Комплекс упражнений для прыгучести.	1
Спортивные игры	Спортивные игры. Комплекс упражнений с гантелями	1
	Правила техники безопасности при занятиях баскетбола	1
	Перемещения, остановки. ОРУ в парах.	1

	Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по баскетболу	1
	Техника вырывание, выбивание мяча.	2
	Техника подбора мяча в защите и нападении	2
	Понятие физической культуры личности Совершенствование разных видов передач в движении	1
	Закрепить технику ведения и передачи мяча бегом с изменением направления и скорости	1
	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО	1
	Тактические взаимодействие 2х игроков в защите и нападение через заслон.	2
	Упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Правило проведения банных процедур. ОФП	1
	Закрепление техники броска в кольцо с 2-х шагов с сопротивлением соперника.	2
	Развитие силы (мальчики –подтягивание, девочки- отжимание). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Совершенствование навыков учебной игры в баскетбол.	1
	Комплекс для укрепления брюшного пресса. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО	1
	Сеансы аутотренинга, релаксации. Развитие координационных способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс упражнений укрепление мышц спины. Акробатические упражнения и комбинации	1
	ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения и комбинации	2
	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Акробатические упражнения и комбинации	2
Лыжные гонки.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.	1
	Повторить технику попеременный двухшажный ход	2
	Современные Олимпийские и физкультурно-массовые движения.	1
	Повторение техники одновременные бесшажного и одношажного хода.	1
	Прохождение дистанции 2км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	2
	ОФП. Комплекс ЛФК при нарушении зрения	1
	Переход с попеременного хода на одновременные ход и обратно	2
	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	1
	Повторить технику торможение «плугом», переступанием	2
	Комплекс упражнений развитие силы рук.	1
	Повторить технику попеременный двухшажный ход. Развитие скоростной выносливости	2
	Комплекс ритмической гимнастики	1
	Повторить повороты переступанием на скорости. Прохождение дистанции 3,5км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1

	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Темповая тренировка	2
	Горнолыжная техника.	2
	Прохождение дистанции 3-5км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Повторить технику торможение «упором». Эстафеты на лыжах.	2
Спортивные игры.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и волейбола	1
	Круговая тренировка на развитие функциональных способностей	1
	Упражнение на развитие координации.	1
	Современные оздоровительные системы в физическом воспитании и их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия	1
	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции Спортивная игра (волейбол)	1
	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
	Организация и правила проведения спортивно-массовых мероприятий. Комплекс упражнение на развитие силы.	1
	Закрепление техники верхней и нижней передачи.	3
	Совершенствование командно-тактических взаимодействий	1
	Обучение технике блокированию.	2
	Двусторонняя игра в волейбол. Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по волейболу.	1
	Упражнения для нападающий удар. Упражнения на развития координационных способностей.	1
	Упражнения для совершенствования блокирование. Игра по правилам волейбола.	1
	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Развитие скоростных качеств.	1
Легкая атлетика.	Развитие выносливости	1
	Развитие скоростной бег 30м.	1
	Развитие скоростной выносливости.	1
	Спринт бег 100м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Развитие координационных способностей	1
	Подготовка к соревновательной деятельности правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.	1
	Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности организации, содержания.	1
	Кросс 2км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1

	Эстафеты.	1
--	-----------	---

11 класс (99 часов)

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек поддержание репродуктивной функции.	1
	Развитие скоростно-силовые качества	1
	Спринт 20м. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Развитие скоростных качеств. Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.	1
	ЛФК при стрессах, головных болях. Командно-тактические взаимодействия в защите (футбол)	1
	Спринт 30м. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Передвижение различными способами с грузом на плечах	1
	Способы самоконтроля.	1
	Спринт 60 м. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Развитие скоростной выносливости.	1
	Преодоление полосы препятствий.	1
	Метание из разных исходных	1
	Упражнения на развитие координации.	1
	Спортивные игры. (футбол)	1
	Кросс 2000 м. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Оздоровительная ходьба и бег. Эстафеты с мячом.	1
	Закрепит технику прыжка в длину с места. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	ОФП с функциональной направленностью.	1
	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
	Челночный бег. (5*10м.)	1
	Комплекс упражнений на развитие силы	1
	Кроссовая подготовка по пересеченной местности	1
	Повторить прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Комплекс упражнений с гантелями	1
	Комплекс ЛФК при плоскостопии. Укрепление мышц ног	1
Спортивные игры.	Правила техники безопасности при занятиях баскетбола	1
	Строевые упражнения. ОРУ в парах	1

	Совершенствование техники ведение мяча	1
	Фитнес - аэробика	1
	Закрепление техники бросков в кольцо разными способами	2
	Упражнения в защите и нападении. Эстафеты с мячом	2
	Совершенствование бросков по кольцу после перемещений	2
	Командно-тактические взаимодействия	1
	Комплекс аэробики. Нападение быстрым прорывом.	1
	Обучение технике заслона. Игра по правилам баскетбола.	2
	Комплекс атлетической гимнастики с гантелями	1
	Подготовка к соревновательной деятельности (баскетбол)	1
	Комплекс ЛФК при бронхиальной астме. Эстафеты с мячом.	1
	Укрепление мышц спины. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатические упражнения.	2
	Акробатические упражнения на снарядах.	3
Лыжные гонки.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.	1
	Совершенствование попеременного 2х шажного хода	2
	Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Повторение одновременного бесшажного хода	2
	Торможение «плугом», упором, переступанием.	1
	Способы индивидуальной организации, планирование и контроль за состоянием организма.	2
	Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	4
	Переход с хода на ход, в зависимости от рельефа состояния лыжни.	2
	Комплекс упр. на укрепление мышц брюшного пресса. Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.	1
	Техника попеременного двухшажного	2
	Горнолыжная техника	2
	Комплекс упражнений на развитие	1
	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к сдачи норм ФСК ГТО.	1
	Развитие специальной выносливости.	1
	Спортивные игры. ОФП	1

	Подготовка к соревновательной деятельности в лыжных гонках.	1
	Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО..	1
	Прохождение дистанции 3-5км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Развитие специальной выносливости	1
Спортивные игры.	Современные оздоровительные системы в физическом воспитании и их роль в формировании ЗОЖ сохранение творческой активности и долголетие.	1
	Развивать координацию. Комплекс упражнений при утомлении.	1
	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи	3
	Совершенствование командно-тактических взаимодействий	1
	Обучение технике блокированию.	1
	Упражнения для совершенствования блокирование. Игра по правилам волейбола.	1
	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Основы законодательства РФ в области физкультуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
	Строевые упражнения на месте и движение. Начальная военная подготовка	1
	Действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
	Техника верхней и нижней передачи. Сеансы аутотренинга, релаксации	1
	Комплекс упражнений на развитие силы и прыгучести. Приемы самомассажа.	1
	Техника прыжка в высоту с разбега. Правило и требование к самостоятельным занятиям.	1
	Упражнение на развитие силы. (подтягивание, пресс). Взаимодействие игроков передней.	1
	Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	
	Подбор и занятие в зависимости от индивидуальности. Игра в волейбол.	1
	Прикладное плавание. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.	1
Легкая атлетика.	Развивать скорость. Бег 30м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Развитие скоростных качеств. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
	Развивать выносливость. Кросс 2км, 3 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Спортивная игра футбол.	1
	Развитие координационных способностей. Техника эстафетного бега.	1
	Метание гранаты. Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575868

Владелец Скороходов Максим Леонидович

Действителен с 21.03.2021 по 21.03.2022