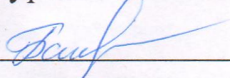


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Глубокинская СОШ №32

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ



Башмакова А.И.
Протокол №1 от «28»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Мельникова Н.И.
Протокол ПС №1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В.Шамраева]
Приказ №111 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2424639)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

П.Глубокий

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 68 часа: в 10 классе – 68 часа (3 часа в неделю),– 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,

планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			https://resh.edu.ru/subject/9/1

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		22			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1
4.2	Базовая физическая подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2	Культура как способ развития человека	1			07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	1		24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Техническая подготовка в футболе	1			21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Тактическая подготовка в футболе	1			23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Тренировочные игры по мини-футболу	1			12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Техника судейства игры футбол	1	1		14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Техническая подготовка в баскетболе	1			19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Тактическая подготовка в баскетболе	1			21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Тренировочные игры по баскетболу	1			16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Тактическая подготовка в волейболе	1			18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1			23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Совершенствование техники нападающего удара	1			30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Совершенствование техники одиночного блока	1			01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Тренировочные игры по волейболу	1			06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника судейства игры волейбол	1			08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Теория. Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1			13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Теория. Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Участие в соревнованиях	1			05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Судейство соревнований	1			07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Судейство соревнований	1			12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Знания о ГТО	1			14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1		19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1			09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1		02.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени				21.05.2024	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени				23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

