

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**ГАОУ ПО "Многопрофильная гимназия №13"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
кафедры физического  
воспитания

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом ГАОУ ПО  
"Многопрофильной  
гимназии №13"

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
Протокол №4 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора ГАОУ  
ПО "Многопрофильная  
гимназия №13"

\_\_\_\_\_  
И.Г.Гудкова  
Приказ №181 от «1»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2714470)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**г.Пенза, 2023 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 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».

Учебный план отводит 68 часа в год для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования из расчёта 2 часа в неделю в одной параллели

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10-11 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

#### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг 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. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### ***Общая физическая подготовка.***

***Развитие силовых способностей.*** Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях,

перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на

гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-

интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду-альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь-ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянки, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять

полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных)

способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

### *Знать/понимать*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### *уметь*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	5	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	8	0	8	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

					<a href="#">1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	5	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	0	8	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	0	8	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

					<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	8	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
Итого по разделу		24			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	12	0	12	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
3.2	Базовая физическая подготовка	11	0	11	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

<b>Итого</b>	23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

## 11 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
1.1	Легкоатлетическ ие упражнения	25	0	25	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	9	0	9	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
1.3	Лыжная подготовка	14	0	14	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
1.4	Спортивные игры	20	0	20	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachment/s/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
<b>Итого</b>		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№  п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
2	Культура как способ развития человека	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

					<a href="#">D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

						<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

						<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
14	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
15	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

					<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
16	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
17	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
18	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
19	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

					<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
20	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
21	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
22	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
23	Совершенствование технических	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/ar">https://kpk.kss45.ru/attachments/ar</a>

	действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении					<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
24	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
25	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
26	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

27	Техника судейства игры футбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
28	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
32	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
34	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

35	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
36	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
37	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
38	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

39	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
40	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
41	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
42	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

43	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
44	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
45	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
46	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

47	Техника судейства игры волейбол	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

51	Участие в соревнованиях	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
52	Участие в соревнованиях	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
53	Участие в соревнованиях	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
54	Судейство соревнований	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

55	Знания о ГТО	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1	<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/%D0%AD%D0%9E%D0%A0%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
3	Развитие скоростно-	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	СИЛОВЫХ качеств					
4	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники длительного бега.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
5	Развитие выносливости. Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
6	Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров с низкого старта. Кроссовый бег 500 м; 1000 м	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
7	Совершенствование координационных способностей, силовых способностей	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
8	Совершенствование	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	ание силовой выносливости, скоростно-силовая подготовка					<a href="#">%20культура.pdf</a>
9	Комплексное совершенствование физических качеств. Развитие координационных способностей. Челночный бег 1 мин	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
10	Совершенствование двигательных способностей	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
11	Применение средств спортивных игр и комплекса ФУ для совершенствования и роста физических	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	показателей (бас-кетбол)					
12	Использование комплекса упражнений с элементами спортивных игр для совершенствования физических качеств	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
13	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
14	Совершенствование техники штрафного броска. Тактические действия в защите	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
15	Учебно-тренировочная игра	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
16	Круговая тренировка.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	Учебно-тренировочная игра.					
17	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
18	Техника безопасности на уро-ках гимнастики. Упражнения в равновесии	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
19	Кувырок в парах 2-3 кувырка.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
20	Соединение из 3-4 элементов.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
21	Упражнения в висах и упорах. Подъем в упор силой.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
22	Длинный кувырок через пре-пятствие (юноши); «мост» из положения стоя	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	(девушки					
23	Совершенствование акробатических упражнений.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
24	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
25	Развитие силы; подъём туловища из И.п лёжа на спине. Комплексное совершенствование двигательных способностей.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
26	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Совершенствование двигательных способностей, акробатических упражнений.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
27	Штрафной бросок.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	Техниче-ские действия в защите и нападении					
28	Ловля мяча после отскока от щита. Совершенствов ание штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
29	Комплексное совершенствов ание двигательных способностей.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
30	Тактические действия в нападении и защите.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
31	Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
32	Совершенствов ание двухшажного хода	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

33	Совершенствование двухшажного хода.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
34	Совершенствование одновременных ходов.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
35	Совершенствование одновременных ходов.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
36	Прохождение дистанции 5 километров.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
37	Переход с одного хода на другой.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
38	Переход с одного хода на другой.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
39	Совершенствование спуска со склона.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
40	Изучение конькового хода.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
41	Прохождение	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	дистанции 5 км.					<a href="#">%20культура.pdf</a>
42	Переход с одного хода на другой.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
43	Спуски со склона с поворотами.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
44	Совершенствование одновременных ходов.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
45	Прохождение дистанции 5 км.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
46	Круговая тренировка.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
47	Прием подачи снизу.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
48	Первая передача в зону 3.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
49	Вторая передача в зоны 2 и 4.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
50	Верхняя прямая подача.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
51	Нападающий удар.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
52	Одиночное	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	блокирование.					<a href="#">%20культура.pdf</a>
53	Совершенствование приёма мяча с подачи.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
54	Передача мяча у сетки.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
55	Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
56	Развитие быстроты. Бег 100 метров с низкого старта.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
57	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
58	Развитие скоростных способностей; бег 30м.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
59	Развитие выносливости; 6-ти мин. Бег.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
60	Развитие координационн	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	ых способностей; челночный бег 3x10 м.					
61	Развитие скоростно- силовых качеств; прыжок в длину с разбега.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
62	Бег на средние дистанции;300 м (девушки), 500м. (юноши).	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
63	Комплексное совершенствов ание двигательных качеств.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
64	Совершенствов ание техники метаний, скоростно- силовых способностей.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
65	Знание: Легкоатлетичес кие упражнения	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>

	для развития силы. Совершенствование техники метаний, силовых способностей.					
66	Комплексное совершенствование двигательных качеств.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
67	Комплексное совершенствование двигательных качеств.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
68	Подведение итогов учебного года.	1	0	1		<a href="https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf">https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

• Физическая культура, 10-11 классы/ Андрухина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью

«Русское слово - учебник»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С.,

Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр

«ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для 10–11 классов образовательных организаций)

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и доп. – М.:Просвещение, 2014.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая

культура».<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

