

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Протокол от                      №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Протокол от                      №1 заседания НМС	Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от                      №

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10 класс  
2023-2024 учебный год**

Составили: Учитель по физической культуре  
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании Примерной рабочей программы 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 Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс .

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

- б 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;
- б концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- б концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

б 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;

б 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 Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся пред- назначение 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 Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного 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 Примерной рабочей программе 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 Примерной рабочей программе по трём основным направлениям

**1 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 ГТО.

**2 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 станут 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.

**3 Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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 Примерной рабочей программы 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<sup>1</sup>), 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 Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 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 Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 208 часов (3 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 64 часа из общего объёма (1 час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули Примерной рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел

«Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и

«Спортивные игры» В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в шко- ле и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

**В части физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

*1) базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;



- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

#### *2) базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи,

допускающие альтернативные решения;

### *3) работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### *1) общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

#### *2) совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

##### *1) самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

##### *2) самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

##### *3) принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры,

использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

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

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО .

### **Знания о физической культуре**

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет

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

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

#### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Спортивные игры».*

Футбол Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и

штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

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

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка».*** Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование раздела программы	Тема урока	№	Элементы содержания	Дата проведения		Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
				план	факт		
<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег	1	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/</a>
		2	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>



			энергообеспечение л/а упражнений				
		3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>
		4	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/</a>
		5	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>

			качеств. Основные механизмы энергообеспече- ния л/а упражнений				
		6	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.			Бег 100 метров:  <u><b>Мальчики</b></u> –  «5» - 14,2; «4» - 14,5; «3» - 15,0;  <u><b>Девочки</b></u> –  «5» - 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538/</a>
	Прыжок в длину	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/</a>

			нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями				
		8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/</a>
		9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>

			Правила соревнования по прыжкам в длину				
		10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину			Прыжок в длину с разбега:  <u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см;  <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/</a>
	Метание.	11	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/</a>
		12	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/</a>

			<p>скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований по метаниям.</p>				
		13	<p>Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрос по теории.</p>			<p><b><u>Мальчики</u></b> –</p> <p>«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м;</p> <p><b><u>Девочки</u></b> –</p> <p>«5» - 26 м; «4» - 23 м; «3» - 18 м;</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/</a></p>
<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	Бег по пересечённой местности	14	<p>Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/</a></p>

		15	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>
		16	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>

			дистанции				
		17	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a>
		18	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/</a>

			длинные дистанции				
		19	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/</a>
		20	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/</a>



			бегу на средние и длинные дистанции				
		21	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Опрос по теории.			<p><u><b>Мальчики</b></u> –</p> <p>«5» - 13.00;</p> <p>«4» - 14.00;</p> <p>«3» - 15.00;</p> <p><u><b>Девочки</b></u> –</p> <p>«5» - 10.00;</p> <p>«4» - 11.30;</p> <p>«3» - 12.30;</p>	<a href="https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/">https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/</a>
<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры. Лазание	22	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/primenenie-priyomov-strahovki-i-samostrahovki-pri-vypolnenii-5533656.html">https://infourok.ru/primenenie-priyomov-strahovki-i-samostrahovki-pri-vypolnenii-5533656.html</a></p>

			<p>Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей</p>				
		23	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом.</p>			Текущий	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/stroevaia-podgotovka-tema-povoroty-v-dvizhenii.html">https://multiurok.ru/index.php/files/stroevaia-podgotovka-tema-povoroty-v-dvizhenii.html</a>

			Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации				
		24	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации</p>			Текущий	<a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-s-gimnasticheskoi-skamei.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-s-gimnasticheskoi-skamei.html</a>
		25	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на</p>			Текущий	<a href="https://dzen.ru/a/XCDFZiHjTACp1tVA">https://dzen.ru/a/XCDFZiHjTACp1tVA</a>

			<p>гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись.</p> <p>Аэробика.</p> <p>Развитие силовых способностей и выносливости.</p>				
		26	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте.</p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись,</p>			Текущий	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/stroevaia-podgotovka-tema-povoroty-v-dvizhenii.html">https://multiurok.ru/index.php/files/stroevaia-podgotovka-tema-povoroty-v-dvizhenii.html</a>

			<p>вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>				
		27	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость.</p>			Текущий	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/06/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-gimnasticheskoy-skameyki">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/06/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-gimnasticheskoy-skameyki</a>

			<p>Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>				
		28	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись.</p>			<p>Подтягивание</p> <p><u>Мальчики</u> –</p> <p>«5» - 12; «4» - 10; «3» - 7;</p> <p>Лазание 6 м:</p> <p>«5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с;</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/</a></p>

			Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости				
		29	<u>мальчики</u>  Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.  <u>Девочки</u>  Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости			<u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 15; «4» - 11; «3» - 7;  Оценка техники выполнения висов.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/</a>
	Акробатическое упражнение.  Опорный прыжок.  Нетрадиционные виды гимнастики.	30	ОРУ с предметами.  <u>мальчики</u>  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  <u>Девочки</u>  Мост и поворот в			Текущий	<a href="https://infourok.ru/kompleksi-oru-s-predmetami-2125823.html">https://infourok.ru/kompleksi-oru-s-predmetami-2125823.html</a>

			<p>упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических</p>				
		31	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.</p>			Комплекс аэробики на оценку	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/</a></p> <p><a href="https://studfile.net/preview/5593085/page:51/">https://studfile.net/preview/5593085/page:51/</a></p>



			<p>Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>				
		32	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных</p>			<p>Комплекс аэробики на оценку</p>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/</a>  <a href="https://studfile.net/preview/5593085/page:51/">https://studfile.net/preview/5593085/page:51/</a></p>

			способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений				
		33	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>			Комплекс аэробики на оценку	<p><a href="https://www.kp.ru/woman/stil-zhizni/stojka-na-golove/">https://www.kp.ru/woman/stil-zhizni/stojka-na-golove/</a></p> <p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/</a></p>

		34	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>		Комплекс аэробики на оценку	<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya</a></p> <p><a href="https://faceculture.ru/oko-vozhrozhdeniya-3.php">https://faceculture.ru/oko-vozhrozhdeniya-3.php</a></p>
		35	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на</p>		Комплекс аэробики на оценку	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/</a></p>

			<p>руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u><b>Девочки</b></u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>				
		36	<p><u><b>мальчики</b></u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/main/</a></p>

			<p>коня.</p> <p><u><b>Девочки</b></u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>				
		37	<p><u><b>мальчики</b></u></p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/</a></p>

			<p>Прыжок через коня</p> <p><u><i>Девочки</i></u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>				
		38	<p><u><i>мальчики</i></u></p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/</a></p>

			способностей. Прыжок через коня  <u><b>Девочки</b></u>  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений			
		39	<u><b>мальчики</b></u>  Выполнение комбинации. Прыжок через коня.  <u><b>Девочки</b></u>  Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед		<u><b>мальчики</b></u>  Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок через коня.  <u><b>Девочки</b></u>  Оценка	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/</a>  <a href="https://poisk-ru.ru/s23959t1.html">https://poisk-ru.ru/s23959t1.html</a>

			углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений			техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной	
<b>Лыжная подготовка</b>		40	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a>
		41	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль.			Текущий	<a href="https://studfile.net/preview/9546506/">https://studfile.net/preview/9546506/</a>



			Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.				
		42	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/</a>
		43	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/</a>

			и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.				
		44	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.			Текущий	<a href="https://rsport.ria.ru/20220704/uprazhneniya-1799916188.html">https://rsport.ria.ru/20220704/uprazhneniya-1799916188.html</a>
		45	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/</a>

		46	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/</a>
		47-48	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.			Текущий	<a href="http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/razvitie-vynoslivosti">http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/razvitie-vynoslivosti</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/</a>
		49-50	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/</a>

			спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль.				
		51	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)			<p><u><b>Юноши</b></u></p> <p>«5»-24.00; «4»-25.00; «3» - 26..30;</p> <p><u><b>Девушки:</b></u></p> <p>«5»-16.00; «4»-16.30; «3»-17.00;</p>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/</a> </p>
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	52	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со			Текущий	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/</a> </p>

			сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола				
		53	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/</a>
		54	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/</a>

			<p>направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>				
		55	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней</p>			Текущий	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/</a></p>

			<p>дистанции с сопротивлением.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей</p>				
		56	<p>Передвижение и остановки игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением.</p> <p>Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Нападение быстрым</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/</a></p>

			прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей				
		57	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.			Текущий	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya</a>



		58	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.</p>			Текущий	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/</a></p>
		59	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными</p>			Текущий	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/</a></p>

			<p>способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>				
		60	<p>Передвижение и остановки игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением.</p> <p>Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p>			Текущий	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/</a></p>

			Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.				
		61	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/</a>
		62	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/</a>

			способностей				
		63	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/</a>
		64	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/</a>
		65	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение,			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/main/</a>

			передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей				
		66	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/</a>
		67	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/</a>

			Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей				
	Волейбол	68	ТБ на уроках. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Челночный бег 4х9 м			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/</a>
		69	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/</a>

			способностей. Наклон вперед из положения стоя.				
		70	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/</a>
		71	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/</a>

			сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей				
		72	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/</a>
		73	Нападающий удар через сетку. Передача мяча из 3 зоны в 4; 2.			Текущий	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/23/plan-konspekt-po-teme-priem-podachi-pervaya-peredacha-k">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/23/plan-konspekt-po-teme-priem-podachi-pervaya-peredacha-k</a>



			Прыжок в длину с места на результат. Игра				
		74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Прием и передача мяча различными способами. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/</a>
		75	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Развитие координационных и кондиционных способностей.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/</a>
		76	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/</a>

<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности	77	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/</a>
		78	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/</a>
		79	Бег 20 минут. Преодоление			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/</a>

			горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.				
		80	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/</a>
		81	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/</a>

			препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.				
		82	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/</a>
		83	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Опрос по теории.			Бег <b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 13.00;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/</a>

						«4» - 14,00; «3» - 15,00;	
<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, прыжок в высоту	84	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/</a>
		85	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/</a>

			нагрузки при занятиях бегом.				
		86	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/</a>
		87-88	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/</a>
		89	Низкий старт 30			Текущий	РЭШ

			м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a>
		90-91	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Текущий	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-nizkii-start-30-40-m-finishirovan.html">https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-nizkii-start-30-40-m-finishirovan.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>
		92-93	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м).			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>

			Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/</a>
		94- 95	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/</a>
		96- 97	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов			Текущий	РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/</a>



			разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.				
		98	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/</a>
		99- 10 0	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/</a>

			скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.				
		10 1- 10 2	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Бег 100 метров:  <u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3;  <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/</a>
	Метание	10 3	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/</a>
		10 4	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/</a>

			силовых качеств				
		10 5	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/</a>

### Список литературы

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007
2. . «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2015
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.