

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя школа № 15

<p>РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол №1 от «30» 08 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО руководителем методического совета МБОУ СШ № 15</p> <hr/> <p>И.А. Емельяненко Протокол №1 от «30» 082023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СШ № 15 Т.П. Сычева Приказ № 179 от «01» 092023 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 11 КЛАССА

УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЛЕОНТЬЕВОЙ ИРИНЫ ВИКТОРОВНЫ

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и БУП 2004г., в соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы. За основу при составлении данной рабочей программы была взята Программа средней (полной) школы: базовый уровень по физической культуре А.П.Матвеев, 2009г.

### Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1	Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
2	областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3	Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, 30.08.2010 № 889, 03.06.2011 № 1994);
4	Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39);
5	Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013-2014 учебный год»;
6	Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7	Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
8	Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
9	Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

При разработке рабочей программы учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности школы. Исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключена тема: «Лыжная подготовка» и увеличено количество часов на кроссовую подготовку, спортивные игры и гимнастику.

В соответствии с действующим в ОУ учебным планом рабочая программа для учащихся 10 класса предусматривает: базовый уровень обучения в объеме 105 часов (3 часа в неделю).

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По окончании 11 класса должны быть достигнуты определенные результаты

### **Обще учебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура являются:

#### ***В познавательной деятельности:***

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

#### ***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

#### ***В рефлексивной деятельности:***

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры в 11 классе на базовом уровне ученик должен:

#### **знать/понимать**

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

#### **уметь**

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

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## Система оценки планируемых результатов

Критерии оценивания и алгоритм выставления отметки в 11 классе заранее известны и педагогам и учащимся. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый. В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке. Он служит учителю информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков. Контроль, который осуществляет учитель после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти, называется периодическим. Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за четверть) в физической, технической и тактической подготовленности. Наконец, итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.

*Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий. Контрольная работа проводится, как правило, в конце изучения раздела «Способы физкультурной деятельности» и позволяет ввести корректировку в изучение теоретических знаний в зависимости от результатов выполнения тестов.

*Контрольное упражнение* предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки, пола и возраста школьников. Предусматривает контроль за освоением умений, путем выполнения учебных нормативов. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, учитываются при определении итоговой оценки по предмету.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я о т м е т к а** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и** по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**Теория.** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте	За незнание материала программы

**Техника владения двигательными умениями и навыками.** Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

**Уровень физической подготовленности учащихся.** При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп роста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, высокий рост обучающегося в показателях и сохранение стабильно высокого уровня физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и отсутствием роста	Резкое снижение показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, подвижным играм, футболу, мини-футболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс  
(102 часа)

Раздел / тема	Содержание
«Знания физической культуре»	<p><b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b> Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.</p> <p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p>
Гимнастика с основами акробатики.	<p>Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (<i>юноши</i>). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (<i>юноши</i>).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (<i>девушки</i>): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.</p> <p>Упражнения на перекладине (<i>юноши</i>): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>
Легкая атлетика	<p>Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Метание спортивного снаряда (500г., 700 гр.).</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за</p>

	<p>боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол)</p> <p>Ручной мяч. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>
Кроссовая подготовка	Бег на выносливость от 9 до 15 минут. Бег 2000м(девушки),3000м (юноши) без учета времени.
Настольный теннис	Стойки, перемещения; удары, накаты; подрезка; тактика защиты; учебная игра.

### Уровень физической подготовленности 11 класс

Упражнения, единица измерения	11 класс					
	юноши			девушки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 60 м с низкого старта (сек.)	8,4	8,6	9,3	9,1	9,4	9,9
Бег 100 м с высокого старта (сек.)	14,2	14,5	15	15,5	16	16,5
Бег 1000 м (мин.)	3,2	3,3	3,5	3,45	4	4,1
Бег 3000 м (мин.), бег 2000 м (мин.)	12,01	13,5	14,5	10,00	10,40	12,25
"Челночный бег" 3x10 м.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
"Челночный бег" 4x9 м.	9,4	9,6	9,8	10	10,4	10,6
Прыжок в длину с места (см)	225	210	195	185	170	165
Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	120	105	145	125	115
Поднимание туловища за 1 мин.	50	45	40	40	30	20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	37	32	13	11	10
Подтягивание (кол-во раз)	15	10	8	10	8	6
Метание гранаты 700гр.-м., 500гр.-д.	38	32	26	20	16	12
Броски набивного мяча 2 кг. (м)	810	630	520	750	550	400

## 4. Тематическое планирование

11 класс

(102 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4ч</b>	
1.1	<p>«Физическая культура в жизни современного человека»</p> <p>«Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»</p> <p>«Физическая культура как фактор укрепления здоровья»</p> <p>«Современные оздоровительные системы»</p> <p>«Организация самостоятельных занятий физической культурой»</p> <p>«Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями»</p>	4ч.	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Характеризовать основные показатели физического развития человека. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Соблюдать правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25ч.</b>	
2.1	Бег	11ч.	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
2.2	Прыжки в высоту, разбега, длину с места;	9ч.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать</p>

			правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
2.3	Метание спортивного снаряда	5ч.	<p>Описывать технику метания спортивного снаряда, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять упражнения в метании спортивного снаряда для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании, спортивного снарядасоблюдать правила безопасности</p>
3.	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12ч.</b>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>
4.	<b>Гимнастика</b>	<b>16 ч.</b>	
4.1	Акробатические упражнения и комбинации	5ч.	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p>
4.2	Прикладно-гимнастические упражнения	11ч.	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправить.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыку.</p> <p>Анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать их справлять.</p> <p>Использовать упражнения гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
5.	<b>Спортивные игры</b>	<b>34 ч.</b>	
5.1	Баскетбол	13ч.	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игры., осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
5.2	Волейбол	13ч.	
5.3	Ручной мяч	4ч.	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
5.4	Футбол	4ч	

			<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия спортивных игр для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в организации активного отдыха.</p>
б.	<b>Настольный теннис</b>	<b>12ч.</b>	<p>Описывать технику действий и технических приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники действий и технических приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия спортивных игр для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в организации активного отдыха.</p>
<b>Итого</b>		<b>102 ч.</b>	