

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Г К Н Т з о 0/ 00 йк оонб

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

пнвп лл пн хзж дойни йтк втпд гк 0/ 00 йк оонб н дн п жб вдж м нпв мзж зи ппдгов бк дб он ни лдвнгз дойз нхнплкдмтг йнм дп з втпд нб мзи УА О О з п ойп б дбз пд кзж з дпджйнемйпдбмндонгдпд мзд-

пз онж мзз пнвп лл пн хзж дойни йтк втпд т з в б кзо пнвпд мновз онбпдпдмнвн пноозийнвн н добб б хзж дойз йпдпйнл з гддопнон мнл пнгп ов дп пнйнкдмзз опнон мнл йвзбмн бйк в о б п жмнн п жм дхнпл жнпнбнвн н п ж дзжмз тлд дп зоннк жб в дмнновз хзж дойни йтк втп гк тйпдпкдмз пнггдпд мз жнпнб з он п мдмз йвзбмнвн бнп дойнвн гнквнкдвз -

Б пнвп ллд пн хзж дойни йтк втпд м кз обнз нвп д дмз н дйвзбмн окндзб з до пд кзз онбпдпдмнвн он з нйтк втпмнвн п жбз в пноозийнвн н добб токнбз гд вдж мновз н п жб вдж м нпв мзж зи бнжнн о з д втпд нб мз пнгз вджди т з вджди з лдвнгз овнб й онбдп дмобнб мз онгдпд мз н двн н п жб мз бмдгпдмз д мнб лдвнгз йз в д мнкнвзи б т д мн-бнопз в вдж м и ппн доо-

пз хнплзпнб мзз номнб пнвп лл пн хзж дойни йтк втпд зоннк жб кзо пнвпдоозбм д згдз з вднпдвз дойз д пнкнд дмз бдгт з пдг внвз дойз йнм дп зи нпдгдж з онбпдпдмнвн п жбз в днвд доббдмнн озобдп н п жб мз 9

- йнм дп з гт нбмн-мп бовбдмнвн п жбз в з бнопз в мз вп дг мзм ноозийни Удгдп зз нпздмвзпт т д мн-бнопз в вдж м и ппн доо м хнплзпнб мзд втл мзовз дойз з п втз нвз дойз й добб кз мновз т з о нббдвоббдмнновз ж отг т нгзм :
- йнм дп з хнплзпнб мз тмзбдо к м т д м гдиовбзи нпдгдж номнб ов мнбкдмз пноозийни вп дг мойни згдмвз мновз н т з о йвзбмнд з бйк дмздб йтк втпмг з н доббдмтг дзжм овп м :
- йнм дп з хнплзпнб мз йк дб йнлпдвдм зи тоб м бкзб номнбт о лнп жбз в з о лннпдгдждмз кз мновз б ппн доодмдпдпд бмнвн н п жб мз :
- йнм дп з ппдпнг б мз т д мнвн ппдглдб Узж дой йтк втп « нпздмвзпт т д мн-бнопз в вдж м и ппн доо м бмдгпдмз д мнб в д мнкнвзи з змнб знмм пнг нгнб б н т дмзз гбзв вдж м л гдиовбз л тйпдпкдмзз жнпнб з п жбз в з хзж дойз й добб:
- йнм дп з овтйвтп з онгдпд мз т д мнвн ппдглдб Узж дой йтк втп « н номнб б м пп бкдмннов т д м пнвп лл м хнплзпнб мзд дкнбмни кз мновз т з о пнвпд мнов б дпдпмнл нбмн дмзз й обндпт жнпнб з бдгдмз жнпнбнвн н п ж дзжмз -

Б обндп он з к мн- дмнновмни нпздмв зз пнвп лл пн хзж дойни йтк втпд он п м дб зовнпз дойз окндзб доо ппдгм жм дмздгзо зпкзм Узж дой йтк втп « й доббд опдговб пнгвнбнбйз т з о й ппдговн ди дзжмдгд вдж мновз тйпдпкдмз жнпнб пнб дмз хтмй знм к м з г пвзбм бнжннд мновди озобдп нпв мзжп п жбз в дзжмдмнб д м хзж дойз й добб-

пнвп лл н допд зб дб ппддлоббдмннов о хдгдп к мни н п жб вдж мни пнвп ллни номнбмнвн н двн н п жб мз з ппдгтол втзб дб жбдп дмзд пнкмнвн йтпо н т дмз н т з о бнк овз хзж дойни йтк втп -

ди дж н двн н п жб мз пн хзж дойни йтк втпд бк дбо хнплзпнб мзд п жнновнпнмдп хзж дойз п жбз вни кз мновз опнон мни йвзбмн зоннк жб в дмнновз

хзжв дойни йтк втп гк тйпдпкдмз з гкзвдж мнвн он п мдмз он оббдммнвн жнпнб
нпвзлзж зз втпгнбни гд вдж мновз з нпв мзж зз йвзбмнвн нбг - Б ппнвп ллд пн
хзжв дойни йтк втпд гк 0/ 00 йк оонб г мм дж йнмйпдвзжвптдво з об ж б дво о
хнплзпнб мздп нпвпд мновз т з о б жнпнбнл н п жд дзжмз г к мди дп м йнпкдмз з
пп йвз дойнвн нп в пн зопнк жб мз онбпдпдмм озобдп хзжв дойни йтк втп б
оннббдвообзз о кз м лз змвдпдо лз з змгзбзгт к м лз пнй ж вдж лз жнпнб
нон дмннов лз ппдговн ди т д мни з втпгнбни гд вдж мновз - Г мм дж пд кзждво б
ппнвп ллд пн хзжв дойни йтк втпд пн вл л номнбм л м пп бкдмз л -

жзб м пп бкдммнов нпдгдж дво бдйвнпнл п жзвз хзжв дойз й довб з
хтмй з нм к м бнжннд мновди нпв мзж жмзл з о пнб дмз дп двн м г д мновз
ж збм з г пвзбм обниовб- пдгпнк в дп л пджтк в внл г ммни м пп бкдммновз
ов мнбз во гновз д дмз дн т злзо нпвзл к мнвн тпнбм хзжв дойни пнгвнбнбкдммновз
з п нвнопнон мновз внвнбмновз й б пнкмдмз мнпл взбм впд нб мзи йнлпкдйо Анвнб
й втпгт з н ппнмдж«-

т м пп бкдммнов ппдгов бк дво жйпдпкдмз дп номнб нпв мзж зз з
пк мзпнб мз о лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни онпвзбмн гновз д дм дойни з
ппзйк гмн нпз дмвзпнб мни хзжв дойни йтк втпни н нв дмз дп гбзв вдж мнвн нп в ж
о в змгзбзгт кзж зз онгдпд мз хзжв дойз тпп д мдмзи п жмни хтмй з нм к мни
м пп бкдммновз онбдп дмовбнб мз вд мзйн-в йвз дойз гдиовбзи бзвпнб бзг онпв -
джтк в внл внвн м пп бкдмз ппдгов в тлдмз б пк мзпнб мзз онгдпд мз йвзбмнвн
нбг з гнотв б обтйвтпмни нпв мзж зз жнпнбнвн н п ж дзжмз м б йз б ппнбдгдмз з
о лновн вдж м жм взи йнмгз з нммни впдмзпнбйни тлдмз йнмвпнкзпнб в оновн мзд
жнпнб хзжв дойндп жзвз дз хзжв дойт пнгвнбнбкдммнов -

Бнозв б м пп бкдммнов ппнвп лл жйк дво б онгдиовбзз йвзбмни
он з кзж зз н т з о м номнбд хнплзпнб мз м т м ппдгов бкдмзи н он з к мни
от мновз хзжв дойни йтк втп д лдовд з пнкз б дзжмдгд вдж мновз онбпдпдммнвн
джнбдй бнозв мзз он з к мн жм зл з кз мновм й довб- Б зокд ппдгпнк в дп
пп йвз дойз пджтк в внб г ммни м пп бкдммновз лнд мн б гдкзв ппзн дмз дт з о й
йтк втпм л дммнов л хзжв дойни йтк втп ппзн пдвдмз д оннон нб н дмз з
йнккдйвзбмнвн бжзлнгдиовбз бн бпдп онблдовмни т д мни звпнбни з онпдбмнб вдж мни
гд вдж мновз обпдпкдмз дй хзжв дойнлт онбдп дмовбнб мз з тйпдпкдмз жнпнб -

дмвп к мни згдди йнмовптзпнб мз ппнвп лл пн хзжв дойни йтк втпд з д
пк мзптдп пджтк в внб м тпнбмд опдгмдвн н двн н п жб мз бк дво бнозв мзд
джновмни кз мновз т з о н допд дмз д дгзмовб б п жзвзз з хзжв дойни
поз з дойни з он з к мни ппзпнг - д кзж з вни згдз ов мнбз во бнжннд мни м номнбд
озобдпмн-обтйвтпмни нпв мзж зз т д мнвн онгдпд мз йнвнпнд ппдгов бк дво
гбзв вдж мни гд вдж мнов о д жб лз йнлпнмдмв лз 9 змхнпл з нмм л жм мз н
хзжв дойни йтк втпд(нпдп з нм к м л оннон о лновн вдж мни гд вдж мновз(з
лнвзб з нммн-ппн дрот к м л хзжв дойнд онбдп дмовбнб мзд(-

Б дж тозкдмз лнвзб з нммни онов бк ди т д мнвн ппдгдв ппзг мз ди
кз мновмн жм злнвн ол ок онгдпд мзд ппнвп лл пн хзжв дойни йтк втпд
ппдгов бк дво озобдпни лнгткди йнвнп д обтйвтпм лз йнлпнмдмв лз б нг в б п ждж
Узжв дойнд онбдп дмовбнб мзд«-

Змб пз мвм д лнгткз бйк в б од онгдпд мзд жб бзгнб онпв 9
взлм овзйз к вйни вкдвзйз жлмз бзгнб онпв м ппзл дпдк д мни пнгвнбнбйз от внл

йкзл вэ дойз токнбзи ппз вл к д м пнгвнбнбй лнд дб в жлдмдм кз н гптвзл жвлмвл бзгнл онпв кз нбзгнл онпв зжх дгдп к мни п н ди ппнвл лл пн хзжв дойни йтк втпд(онпвзбм звл пк б мз з вкдвз дойз дгзмн нповб- Г мм д лнгткз б обн л ппдглдбмнл онгдпд мзз нпз дмвзпт во м бодовнпмм хзжв дойт пнгвнбнбкдмннов т з о нобндмвз дзлз в д мз дойз гдиовбзи з хзжв дойз тпп д мдмзи онгдиовбт з н нв дмз гбзв вдж мнвнпн в -

Б пз вэбм д лнгткз н дгзмдм б ппнвл ллд пн хзжв дойни йтк втпд лнгткдл Онпвзбм з хзжв дой пнгвнбнбй « онгдпд мз д йнвнпнвн п жи в б дбо н п жб вдж мни нпв мзж зди м номнбд хдгдп к мни п н ди ппнвл лл пн хзжв дойни йтк втпд гк н дн п жб вдж м нпв мзж зи- омнбмни онгдпд вдж мни м пп бкдмннов б пз вэбм лнгткди бк дбо пнгвнбнбй т з о й б пнкмдмз мнпл вэбм втпд нб мзи Бодиноозийонвн хзжйтк втпмн-онпвзбмнвн йнлпкдйо Анвнб й втггт з н нпнмдк« йвзбмндбнбкд дмз дз б онпдбмнб вдж мт гд вдж мнов -

З о нг зжз мдпддонб т з о вп гз зи йнмйпдбмнвн пдвзnm зкз н п жб вдж мни нпв мзж зз лнгтк Онпвзбм з хзжв дой пнгвнбнбй « лнд дб п жи в б б о т з вдж лз хзжв дойни йтк втп м номнбд онгдпд мз жбни хзжв дойни пнгвнбнбйз м зnm к м бзгнб онпв онбпдпдмм нжнпнбз вдж м озобдп- Б м обн ди ппнвл ллд пн хзжв дойни йтк втпд б пнлн т з вдж л хзжв дойни йтк втп б п лй г ммнвн лнгтк ппдгк в дбо онгдпд вдж мндм пнкмдмз д лнгтк жб хзжв дой пнгвнбнбй «-

дд зокн онб пдйнл дмгнб мм гк зж дмз хзжв дойни йтк втп 204 о : б 0/ йк оод 102 о (3 о б мдгдж (б 00 йк оод 102 о (3 о б мдгдж (- дд зокн онб пдйнл дмгнб мм гк зж дмз б пз вэбм лнгткди хзжв дойни йтк втп 57 онб9б 0/ йк оод 23 о 0 об мдгдж (б 00 йк оод 23 о 0 об мдгдж (-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Узжв дой йтк втп й й он з к мнд бкдмвз д- Зовнйз бнжмз ймнбдмз йтк втп й й он з к мнвн бкдмз п йвдпзобзй номнбм м пп бкдмзи д п жбз вэ змгзбзгт к м м зnm к м лзпнб (- тк втп й й онпн п жбз вэ дкнбдй д об жо токнбз лз дзжмз з гд вдж мновз- Узжв дой йтк втп й й бкдмвз д йтк втп об жммнд о ппдн п жб мз дп хзжв дойни ппзпнг дкнбдй -

Ф п йвдпзобзй озобдпмни нпв мзж зз хзжв дойни йтк втп б онбпдпдммнл н довбд номнбм д м пп бкдмз д п жбз вэ з хнпл нпв мзж зз нжнпнбз вдж м ппзйк гмн-нпз дмвзпнб мм онпдбмнб вдж мн-гновз д дм дой (-

Бодиноозийози хзжйтк втпмн-онпвзбм и йнлпкдйо Анвнб й втггт з н нпнмдк« й й номнб ппзйк гмн-нпз дмвзпнб ммни хзжв дойни йтк втп зовнпз з п жбз вэ д йнлпкдйо Анвнб й втггт з н нпнмдк« б Он ждонбдвойз он з кзовз дойз пдопт кзй г кдд ООО (з ноозийони Удгдп зз-Ф п йвдпзобзй овпгйвтпмни нпв мзж зз йнлпкдйо Анвнб й втггт з н нпнмдк« б онбпдпдммнл н довбд мнпл вэбм д втпд нб мз п вни овтпдмз гк т з о 16 0б кдв-

Жйнмнг вдж м д номнб п жбз вэ хзжв дойни йтк втп б ноозийони Удгдп зз-Зжкд дмз зжов вди й о з о он к гдмз пп б з н жммновди вп дг м б жм вэ хзжв дойни йтк втпни з онпвнл9 Удгдп к м и жйнм ноозийони Удгдп зз

хзжв дойни йтк втпд з онпвд б ноозиойни Удгдп зз« Удгдп к м и жйнм ноозиойни Удгдп зз н п жнб мзз б ноозиойни Удгдп зз«-

Узжв дой йтк втп й й опдговбн тпдпкдмз жнпнб джнбдй - Жнпнб дй й жнб дмнвб джнбдй з н дубб - Ф п йвдпз овзй номнбм йнлпнмдмвнб жнпнб з об ж о жм в з лз хзжв дойни йтк втпни- з д ппдгов бкдмз н зовнпзз з п жбз в з з пнптк пм озовдл нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втп з дждб нпз дмв з з ппдгл дмнд онгдпд мз д-

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Узжйтк втпмн-нжнпнбз вдж м д л дпнпз в з б токнбз йвз бмнвн нвг з гнотв - дд ппдгов бкдмз д н бзг з хнпл гд вдж мновз б овтйвтпмни нпв мзж зз н п ж дзжмз онбпдл дмнвн джнбдй ппнх доознм к м внб з гнотвнб (- омнбм д в з п з бзг йвз бмнвн нвг з дждбнд ппдгм жм дмз дз онгдпд вдж мндм пнкмдмз д-

нмгз з нмм впдмз пнбй й й озовдлм нпв мзж з йнлпкдйом з дждб жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни нон дмнвбз пк мзпнб мз хзжв дойз м вптжнй з онгдпд вдж мнвн м пнкмдмз -

Лдгз змойзи нолнвп т з о , й й мдн нгзлнд токнбзд гк нпв мзж зз о лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни- нмвпнк вдйт двн оновн мз нпв мзж о пнлн ппн тх д п йвдпз овзй опнон нб ппзл дмдмз з йпз вдпз дб н дмз б мз - пдп в з б м и йнмвпнк б озовдлд о лновн вдж м жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни дж з жг з йнмвпнк опнон нпв мзж зз з ппнбдг дмз з жп дпз вдж м ппн дгтп-

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

пп д мдмз нжнпнбз вдж мни взлм овзйз й й опдговбн ппнхзк йвз йз м пт дмз но мйз з нпв мнб жидмз ппдгтпдг дмз пдпдм пп д дмз л нпнпмн-гбзв вдж мнвн пп п в ппз гкз вдж мни п нвдж йнлп в дпнл -

вкдвз дой з пн м взлм овзй й й онбпдл дмд д нжнпнбз вдж м д озовдл хзжв дойни йтк втп 9 дж жг з хнпл нпв мзж зз- Опнон змгз бзгт кзж зз онгдпд мз з хзжв дойз м вптжнй ппз пк мзпнб мзз озовдл мни нпв мзж зз жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни-

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лнгтк Опнпвзбм дзвп «-

Утв нк- Вд мзйз звпнб гдиовбзи 9 б п о б мз д л о кз дбни кз мзз б пнкмдмз д твкнбнвн з вп х мнвн тг пнб б з жидм з о звпнб озвг з - Жйпдпкдмз д пп бзк звп б токнбз звпнбни з т д мни гд вдж мновз -

ойдв нк- Вд мзй б пнкмдмз звпнб гдиовбзи 9 б п о б мз д л о кз дбни кз мзз опнон нбк гдмз л нл ппз опнпмнл л дк б пнкмдмз д вп х м пнойнб- Б пнкмдмз д пп бзк 2 8 13 одйтмг б токнбз звпнбни гд вдж мновз - Жйпдпкдмз д пп бзк звп б токнбз звпнбни з т д мни гд вдж мновз -

Бнкди нк- Вд мзй б пнкмдмз звпнб гдиовбзи 9 пнов мнбй кнй « в йт зи тг п о лдуб з б гбзд дмз з (- В йвз дойз д гдиовбз б ж з в д з м п гдмз з - Жйпдпкдмз д пп бзк звп б токнбз звпнбни з т д мни гд вдж мновз -

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Лнгтк к б вдж м пнгвнвнбй «- Опнпвзбм д з ппзйк гм д тпп д мдмз б пк б мзз 9 п о о м опз мд пк б мз д м нйт пп д йз б бнгт бмз жмнв лз -

Лнгтк Оппвзбм з хзжв дой пнгвнвнбй «- Вд мз дой з онд з км хзжв дой пнгвнвнбй пнзжп ммнлт бзгт онпв б пнкмдмз донпдбмнб вдж м гдиоббзи б об мг пвм з б пз вбм токнбз - Узжв дой пнгвнвнбй й б пнкмдмз мнпл вбнб йнлпкдйо Анвнб й вптгт з н нпнмдк о зонпк жнб мзди ондгобб жнбни хзжв дойни пнгвнвнбйз бзгнб онпв з нжнпнбз вдж м озобди хзжв дойни йтк втп м знк км бзгнб онпв йтк втпмн- вмз дойз з вп-

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Жнпнб и н п ждзжвз онбпдидммнвн джнбдй - нк з жм дмзд г пв зз нпв мзж б нпв мзж зз з пк мзпнб мзз лдпнпз взи жнпнбнвн н п ж дзжвз п йвдпзобзй номнбм в пнб г пв зз- омнбм дйнлпнмдмб жнпнбнвн н п ж дзжвз зз бкз мздм жнпнб донбпдидммнвн джнбдй -

знк км нпв мзж з вптг йй хйвнп онпмдмз з тйпдпкдмз жнпнб - пвзлзж з п нвонпнн мновз б пдзлд вптгнбни гд вдж мновз- Бкз мзд жм взи хзжв дойни йтк втпни м ппнхзк йвзйт з зойнпдмдмз дбпдгм ппзб дй- Кз м ввзвдм жй кзб мзднпв мзж з мм дпн дгтп йй нлпнмдмб жнпнбнвн н п ж дзжвз -

нм взд ппнх доознк мн-нпз дмвзпнб мм хзжв дой йтк втп « дк з жг з онгдид вдж мнд м пнкмдмз- жнпнбз вдж м хзжв дой йтк втп б пдзлд т д мни з ппнх доознк мни гд вдж мновз - ппдгджмз дз мзбзгт к мнвн п онг мдпвзз б ппн доод жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни-

Бжзлноб ж оновн мз жнпнб о ппнгнкдз вдж мнов дзжвз джнбдй - нк з жм дмзд жм взи хзжв дойни йтк втпни б тйпдпкдмзз з онпмдмзз жнпнб б пжм бнжй обм пдпзнг -

ппнхзк йвзй вп бл вжп з нй жмзд пдпнбни пнлн з бн бпдл жм взи хзжв дойни йтк втпни- пз зм бнжвз ймнбдмз вп бл з онпнн з ппдгтпдгдмз пп бзк ппнхзк йвзйз вп бл бн бпдл о лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни-

Онпнн з ппз л нй жмз пдпнбни пнлн з ппз т з пжм обди вдж з онвп одмзз лнжв пдпджнл б бз з пмдмз н лпнпндмзз онкмд мнл з впкнбнл тг п -

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Онбпдидмм днжнпнбз вдж м длдвнг з ппн дгтп б пдзлд жнпнбнвн н п ж дзжвз - дж йо з йй лдвнг бнооб мнбкдмз пнокд поз з дойнвн з хзжв дойнвн м пп дмз п йвдпзобзй номнбм лдвнгнб ппз лнбз ппн дгтп пп бзк з ппнбдгдмз лдвнгзй - Гд дйн онм твнвдмм впдмзпнбй 3- Чтк г вдж м ввзм обзй - - Обвдж мзйнбни озм пнвзлм обзй пнлдвнгт к «(-

Л оо д йй ондгоббн нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втп пп бзк нпв мзж зз з ппнбдгдмз ппн дгтп л оо д - омнбм дпз л о лнл оо д з бнждиоббз дм нпв мзж джнбдй -

мм дпн дгтп з мжм дмздз пп бзк ппнбдгдмз номнбм допннн ппдмз -

О лновн вдж м пнгвнвнбй й б пнкмдмз мнпл вбм впд нб мзи йнлпкдйо Анвнб й вптгт з н нпнмдк- Обтйвтпм нпв мзж з о лновн вдж мни пнгвнвнбйз й б пнкмдмз впд нб мзи йнлпкдйо Анвнб й вптгт з н нпнмдк онпнн ппдгджмз м пп бкдммновз д впдмзпнбн м жм взи б внгз мнл зйкд- Вд мзй б пнкмдмз н жвдж м з гнпнкмз вдж м вдовнб тп д мдмзи онпнн з нобндмз з н дмзб мз -

О лновн вдж м хзжв дой пнгвнвнбй з нон дммновз пк мзпнб мз д
м пп бкдммновз пн влпдмзпнбн м л зйк л пп бзк йнмвпнк з змгзбзгт кзж зз
онгдпд мз хзжв дойни м вптжйз -

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

пп д мдмз гк ппнхзк йвзйз новп пдрпзп вппм ж нкдб мзи джк кзв
омз д мз л оо вдж - Облпдб змв з дпзпмв й й онбпдл дмм д нжнпнбз вдж м д озобдл
хзжв дойни йтк втп 9 дк жг з хнпл ппв мзж зз - Опнон змгзбзгт кзж зз
онгдпд мз з хзжв дойз м вптжй ппз пк мзпнб мзз озобдл мни ппв мзж зз жм взи
йнмгз з нммни влпдмзпнбйни -

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лнгтк Опнпвзбм дзвп «-

Утв нк- нбвнпдмз д пп бзк звп б хтв нк он к гдмз д з б ппн доод звпнбни
гд вдж мновз - Онбдп дмовбнб мз д номнбм вд мз дойз ппз лнб з в йвз дойз гдиовбзи б
токнбз т д мни з звпнбни гд вдж мновз -

ойдб нк- нбвнпдмз д пп бзк звп б ойдб нк он к гдмз д з б ппн доод звпнбни
гд вдж мновз - Онбдп дмовбнб мз д номнбм вд мз дойз ппз лнб з в йвз дойз гдиовбзи б
токнбз т д мни з звпнбни гд вдж мновз -

Бнкди нк- нбвнпдмз д пп бзк звп б ойдб нк он к гдмз д з б ппн доод звпнбни
гд вдж мновз - Онбдп дмовбнб мз д номнбм вд мз дойз ппз лнб з в йвз дойз гдиовбзи б
токнбз т д мни з звпнбни гд вдж мновз -

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Лнгтк вкдвз дойз д дгзмн нповб «- вкдвз дойз д дгзмн нповб б озобдл д
ппнх доознм к мн-ппз дмвзпнб мни гбзв вдж мни гд вдж мновз 9 д дкз з жг з хнпл
ппв мзж зз влпдмзпнбн м жм взи- омнбм д вд мз дойз д ппз л вкдвз дойз
дгзмн нповб з опнон з о лновн вдж мнвн п ж зб мз о лновп нбй овнийз ж б в
пнойз (-

Лнгтк Опнпвзбм з хзжв дой пнгвнвнбй «- Вд мз дой з опд з к м
хзжв дой пнгвнвнбй пн зжп ммнлт бзгт опнпв б пнкмдмз донпдбмнб вдж м гдиовбзи
б об мг пвм з б пз вбм токнбз - Узжв дой пнгвнвнбй й б пнкмдмз мнпл вбнб
йнлпкдйо Анвнб й вптгт з н ппнмдк о зопнк жнб мз дп опдгровб жнбни хзжв дойни
пнгвнвнбйз бзгнб опнпв з нжнпнбз вдж м озобдл хзжв дойни йтк втп м знм к м
бзгнб опнпв йтк втпмн- вмз дойз звп-

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей- нлпкдйо н дп жбзб з з кнй к мн
бнждиовбт з тпп д мдмзи нб вн мм бдрнл он оббдммнвн вдж з о зопнк жнб мз дп
гнпнкмз вдж м опдгровб в мвдкди оп мгдп м збм л ди в мвз з гптвз (-
нлпкдйо тпп д мдмзи м влпдм д пм тобпниовб - пп д мдмз м взлм овз дойз
ом п г пто пдпдйк гзм взлм овз дойни обдмйд з гптвз (- пнойз м збмнвн л
гбтл з нгмни птйни зжпнкнд дмзи овн з озг ббдп бдп г м жг б овнпнм омзж з
о нйт нб вптгз зжж вкнб (- п д йнб д тпп д мдмз о гнпнкмз вдж м л нб вн дмз дп
м пп вбз мз д з опп вбз мз д пп д йз дпдж ой й кйт лмнвнойнйз пп д йз дпдж
пдпд воббз з гптвз д(- дв о гнпнкмз вдж м л нб вн дмз дп б внпйт з о внпйз м йнпнбйз д
гзоб м зз об х дб (- дпдгбз д дмз б бзод з тпндп м птй - К жм д пн й м вт пн

взлм овз дойни обдмйд о гнпнкмз вдж м л нв вн дмз дл(- дпдмной мдпдгдж м в d довди
обдпоьмз йнб опнон нл м опзмд(- нгбз d м д з в п о озкнбни м пп бкдммноб
зл ппнбз жвпнб мм и ойдр нк о м збм л л нл з гптвнд(-

Развитие скоростных способностей.

дв м л довд б л йозл к мнл вди пд б тпнд н взлм овз дойт обдмйт з джтпни (-
Цджмн м и дв- дв пн п жидьд о л йозл к м л вди пнл- нбвнпм и дв о л йозл к мни
ойнпноб з л йозл к мни обнвни внб 0/ 04 л(- дв о тойнпдмз лз зж п жм
зо нгм пнкнд дмзи- дв о л йозл к мни ойнпноб з он зп мз дп л к ппдглдвнб
кдд з м пнкт з м п жни б онвд- Об пвнб д тойнпдмз пн гзхх дпдм зпнб ммнлт
озвм кт- Лдв мз д л к л ди пн гбз d т зло лз дм л й в дио п ой зб дио
кдб ди(- Кнбк в дммз омнвн л пнокд нвойнй нв пнк обдм пп бни з кдбни птйни(-
дпдг в дммз омнвн л б п п пп бни кдбни(птйни з пнпдпдп дммн- Бдг дмз д в дммз омнвн
л мнв лз о тойнпдмз дп пн пп лни пн йптвт бнийптв обндй- п d йз дпджой й кйт м
л довд з б гбз d дмз з о л йозл к мни обнвни пп d йнб- пднгнкдмз д пнкно ппдп воббзи
бйк ди б од пп d йз м п жг б онвт з гкз мт пн п жидьд дв о л йозл к мни
ойнпноб б п жм м пп бкдмз з о ппднгнкдмз дп пнп п жз мни б онв з зпз м
пнбпнв н дв мз дп жз м ппдглдвнб кдвйн вкдвз дойз обндй л ди кдд з м пнкт
зкз пнгбд дмм м б онвд(- об хдв з пнгбз d м дз в п он ойнпноб мни м пп бкдммноб -
Вд мз дойз д гдиовбз зж жб бзгнб опнпв б пнкм дп д о л йозл к мни ойнпноб
гбз d дмзи-

Развитие выносливости.

бмнлдпм и дв з пдпдгбз d дмз д м к d б пддзл тл дпдммни з нк ни
з мбдмоз бмнобз- нбвнпм и дв з пдпдгбз d дмз д м к d б пддзл л йозл к мни з
от л йозл к мни з мбдмоз бмнобз- пноонб и дв з л п - пнонй м к d -

Развитие координации движений.

нмвкзпнб мз д нк злз бнкди нк м лз(з л к лз в дммз ом лз(л лз-
нмвкзпнб мз д взлм овз дойни п кйни- нмвкзпнб мз д бнкди нк м л л нл внкнбни-
Лдв мз д л к з нк з л ди б лз дм мдпнгбз d мт з гбзв т о(- дпдгбз d дмз
пн бнжб дммни з м йкнммни нвп мз дммни пн зпзмд пнпд джпдглдв з о ппдглдвнл
м внкнбд(- пп d мдмз б об вз дойни п бмнбдозз- пп d мдмз б бнопнз ждг дмз з
ппнобп мюббдммни вн мнобз гбз d дмзи птй лз мнв лз вткнбз дп- пп d мдмз д м вн мноб
гзхх дпдм зпнб мз л д м тозкзи- нгбз d м дз опнпвз бм дз в п -

Развитие гибкости.

нлпкдйю н дп жзб з тпп d мдмзи йвзбм з п оозбм (б пнкм дп о
нк ни лпкз втгги гбз d дмзи- пп d мдмз м п об d дмз д з п оок кдмз д л -
Онд з к м д тпп d мдмз гк п жз вз пнгбз d мнобз отов бнб пнкт п в в п в в
б йптв взлм овз дойни п кйз(-

пп d мдмз йтк втпмн- в мз дойни м пп бкдммнобз- О d дммн-н п жм д з н п гнб д
з в п - Вд мз дойз д гдиовбз м з нм к м бзгнб опнпв -

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

жз в з д вз йнобз- йкнм вткнбз бпдп г м жг б обнпнм о бнжи об ди
лпкз втгги гбз d дмзи б пнкнд дмз з обн озг озг мнвз б обнпнм - пп d мдмз о
взлм овз дойни п кйни тйпнп дммни ой й кйни(гк п жз вз пнгбз d мнобз пкд дбнвн
отов б б йптв (- нлпкдйю н дп жзб з тпп d мдмзи о пнб дммни лпкз втгги

гк пкд дб кнйвдб в ж дгпдмм з йнкдмм отов бнб гк п жбз вэ пнгбз d мновз
пнжбнмн мнвн обнк - нлпкдйо йвзбм з п оозбм тпп d мдмзи о нк ни лпкз втгни
гбз d дмзи- пп d мдмз гк п жбз вэ пнгбз d мновз отов бнб пнкг п в в п в в ойк гй
лноб(-

жбз вэ д йнпгз м зз гбз d дмзи- пн ндгдмз д токнд м мни пнкно ппдп bobбзи
бйк ди обп д йтб пйз бндп г м жг(йтб пйз пн м йкнммни пкнойновз
ппднгнкдмз д ппдп bobбзи пп d йнл о ннпни м птйг джнпим л пп d йнл обп л
к ж м дл- пнойз вдммз омнвн л пп бни з кдбни птйни б пнгбз d мт з мдпнгбз d мт
лз дм о лдуб з о п ж дв - о мз д пп бни з кдбни мнвни лз дмди пнгбд дмм м
п ж мни б онвд о лдуб з о п ж дв - жнн п ж м д пп d йз дпджвзлм овз дйт ой й кйт
м лдубз з о ппнгбз d дмз дп- п d йз м вн мнов нбб кйзб мз з ппзжпкдмз -

жбз вэ д озкнб опнон мновди- нгв вэб мз д б бзод з нbd зл мз д б тнпд-
дпдгбз d дмз б бзодз тнпд м птй м пдпдйк гз мд л к зйз(пнгв вэб мз д б бзод обн
к d (м мзжйни пдпдйк гз мд гдбн йз(нbd зл мз б тнпдк d о зжидм дио б онвни
ннп гк птй з мнв нbd зл мз д б тнпд м мзжйз пто пнгмзл мз д мнв б бзод м
взлм овз дйни обдмид гн пнозк мни б онв зжпнкнд дмз к d м взлм овз дйнл йнжд
мнвз жхзйозпнб м (овз мз д вткнбз о п жз мни лпкз втгни гбз d дмзи м d збнвд з
м опзмд(йнлпкдйо тпп d мдмзи о в мвдк лз о змгзбзгт к мн пнгп п мни л оони
гбз d дмз птй лз пнбнпнб м лдубд м йкнм пнгойнйз он бжй нл птй(лдб мз д
м збмнвнл зжп жз м зо нгм пнкнд дмзи йнлпкдйо тпп d мдмзи зжзп вдж мнвн
бнждиоббз м нвгдж м дл д м д вптпп о тбджз зб зло вдпнл гбз d дмзи дж
пнвдиз й дубб б пнкмдмз (кдпдмб вкдвз дйни взлм овз йз пн вэпт пнгй йз«(
ппзодг мз м нгмни мнвд пзобнкдбнл« о ннпни м птйг гк он п мдмз п бмнбдюз (-

жбз вэ д б мнокзбнобз- пп d мдмз о мдпдгдж м лз нб вн дмз лз б пнкм дп дб
пддзлд тлдпдмни змвдмозбмновз б он дб мзз о м пп d дмз дп л з хзйо зди
пнкнд дмзи вдж - нбвнпнд б пнкмдмз д взлм овз дйз тпп d мдмзи о тлдм зло
змвдпб кнл нвг пн вэпт йптвнбни впдмзпнбйз«(- нлпкдйо тпп d мдмзи о
нб вн дмз дп б пнкм дп дб пддзлд мдпдп бмнвн з змвдпб к мнвн лдбнгнб.

Модуль «Лёгкая атлетика»

жбз вэ д б мнокзбнобз- дв о л йозл к мни ойнпнов б пддзлд пнбвнпмн-
змвдпб к мнвн лдбнг - дв пн пдпдюд мни лдубмновз йпноонб и дв(- Ак гйзи дв о
п бмнл дпмни ойнпнов б п жм жим змвдмозбмновз- нбвнпм и дв о ппдп bobбз лз б
л йозл к мнл вдпнд- бмнл дпм и пнбвнпм и дв о хзмк м л тойнпдмз дп м п жм д
гзоб м зз(- бмнл дпм и дв о гнпнкмз вдж м л нб вн дмз дп б пддзлд гн нбй ж«-

жбз вэ д озкнб опнон мновди- Опд з к м д пп d йнб д тпп d мдмз о
гнпнкмз вдж м л нб вн дмз дп- п d йз ббдп о гнов б мз дп пнгбд дмм ппдглдвнб-
п d йз б пнкпзодгд м лдубд о ппнгбз d дмз дп б п жм д обнпим (- Жпп вэб мз д о
пнокдгт зл опп вэб мз дп- п d йз б вкт змг пн лдбнгт тг пмни впдмзпнбйз- п d йз б
б онвт о ппнгбз d дмз дп з зжидмдмз дп м пп бкдмзи пнбнпнб лз бпп бн з бкдбн м пп бни
кдбни мнвдз пнн дп гмн- дв о ппдп bobбз лз- дв б внпйт о гнпнкмз вдж м л нб вн дмз дп з
дж мдвн- нлпкдйо тпп d мдмзи о м збм лз л лз- пп d мдмз о кнй к м л
нб вн дмз дп м л д м д вптпп - нлпкдйо озкнб тпп d мдмзи пн лдбнгт йптвнбни
впдмзпнбйз -

жбз вэ д ойнпновм опнон мновди- дв м лдубд о л йозл к мни ойнпнов з вдпнл
о ннпни м птйз з джнпнп - Лйозл к м и дв б внпйт з о внпйз- нбвнпм и дв м

йпнпбйз д г з о в м з з о л й о з л к мни ойнпн о в п н п л ни м пнбпнпвд з он о в п в (- дв о л й о з л к мни ойнпн о в о н г т <- п д й з д п д ж ой й к й т б л й о з л к м н л в д п н д ойнпдмз д п д п д н г д д б л м н в н о й н й з з л м н в н о й н й з п д п д н г з д б д в о т о й н п д м з д л н г б з d м д з о н н п в з б м д з в п о в х д в -

жбз в з д й н н п г з м з з г б з d д м з и- О н д з к з ж п н б м м д й н л п к д й о т п п d м д м з и м п ж б з д й н н п г з м з з п ж и в б в о м н о м н б д т д м н в н л в д п з к л н г т к д и А з л м о в з й « з О н н п в з б м д з в п « (-

Модуль «Зимние виды спорта»

жбз в з д б м н о к з б н о в з - д п д г б з d д м з м к d о п б м н л д п м н и о й н п н о в б п д р з л т л д п д м м н и н к н и з о т л й о з л к м н и з м б д м о з б м н o в з о н п д б м н б в д к м н и о й н п н o в -

жбз в з д о з к н б о п н o н м н o б д и- д п д г б з d д м з д м к d п н н б к н в н л т о й к н м т о г н п н к м з в д к м л н в в н д м з д л - О й н п н o в м н и п н г л o b t n з л з о й н к ж з л в н л д в н л к д о д м й н и « к н й н и « - п п d м д м з б в л м o n n п в з п н б й д « -

жбз в з д й н н п г з м з з - п п d м д м з б п н б п н в з о п т о й м к d п п н д ж д п д ж б н п н в « з п д п н г н к д м з д м д н к з в л п н к з м н б -

Модуль «Спортивные игры»

ойдб н к - жбз в з д о й н п н o v м o n n o n м н o b д и- Ф н г з д в б п ж з м м п п б к д м з о л й о з л к м н и о й н п н o v о б м д ж п м л з н o v м н o й л з з б п н к м д м з д л п ж з м ж г м з и м п п з л д п п п d й з б б д п м ж г б п п б н б к д б н п п з o d r м з (- о й н п д м з о з ж и д м д м з д л м п п б к д м з г б з d д м з - д в о л й o z л к м н и o v n v n и в д п n n л (в н б o n n п н и м п т й з з д ж н п n п - Б п п в з б м з д б б д п o г н o v б м з д л n п з d m v z п n б к д б н и п п б н и (п т й н и - Ц д к м н м и д в д п д г н б м з д п n n n d г д м з ж г м м н в п д ж й н б г з o v м з з к з н л з o n z м н и б п d п г (- д в o л й o z л к м н и o й n п n o v o п п d г б п з в d k м л б п n k m d m z d л м н v н o й n й н б - д п d г б з d д м з o т o й n п d m z л з з л й o z л к м н и o й n п n o v п п z o v б м л з в л з к d б л з п п б л н й n л - Б д г д м з д о й d b n k м н v н л o т o й n п d m z d л з л й o z л к м н и o й n п n o v - п d й з б б d п м н д з м n v з м n г м н и м n v d o л d o b з o п ж д в - п d й з o n n б n n v л з м b n м n o v п п з ж d k d m z - д п d г л г б т л п т й л з n b v n t r z б л й o z л к м n л v d п n d п п з b o b n d м n л d v d б й n k n m m - т б п й з б п d п г м ж г н й n л o n n o k d r т з л п б й n л м 2 4 л - н г б з d м д з o n n п v z б м д з в п o v х d b -

жбз в з д о з к н б o n n o n м н o b д и- н л п к d й o т п п d м d м з и o г n n k m z v d k м л n b v n d m z d л м n o m n b m d л д м д v n t n n - Ф н г з п p d й з б в k t н й n л п п z o d r d - п d й з м n г м н и m n v d з н d z m n v o n n n g b z d d m z d л б п d п г n n й п t v t ж и д и й н и « м л d o b d o n n б n n v n л м 07/ з 25/ - п d й з д п d ж o y й к й т б л й o z л к м n л v d п n d м л d o b d з o n d п d d г б z d d m z d л o g n n k m z v d k м л n b v n d m z d л з d j m d v n (- п п v z б m z d z o n n v z б m z d o n n o k d r т з л t o y n п d m z d л - Л м n v н o y n й з o n n o k d r т з л t o y n п d m z d л з t o y n п d m z d o n n o k d r т з л б n k m d m z d л м n v н o y n й n б - п n o y z м з б m n v n л з ж п ж з м з o n g m n n k n d d m z и o п ж з м н и v n d й v n п z d и n n k b n g m n и п т й н и з н d z л з п t й л z o v n o z r б n k t n p z o d r d -

жбз в з д б м н o k з б n o v z - n b v n п m и d v o л й o z л к м н и o й n п n o v o т л d m з л o з m b d i b k n л n b r - A k г й з и d v n n л d b n g t m d n p d i б m n - з m b d i b k м n v n t n p d m d m z - A k г й з и d v б п d r з л d n k н и з t л d i d m m n и з m b d m o z б m n o v z - З v n б o y d b n k o t b d k z з б з л o н л n л б п d i d m z z v n -

жбз в з д й н н п г з м з з г б з d д м з и- п n o y z o y d b n k м n v n л n n m d n n g b z d м н и з n n g b z d м н и л з d m z - й n n v z d o y z d t n p d m d m z г б н и м д з v n и м d й t б п й з б n d п г з м ж г (- d v o v d m « n n b v n п d m z d г б z d d m z и n p b m п (- d v n n v z л m o v z d o y n и o y л d и y d n n

взлм овз дойнлт пдбмт п жни б онв - п дйз пп п ждбй л озжидм дио лпкз втгни
гбзд дмзи- пнойз л кнвл л б обдмт нгмни птйни н дзлз птй лз(о пнокдгт ди двн
кнбкди н дзлз птй лз з нгмни птйни(пнокд нбойни нв обдм нв пнк (- Бдгдмз д л о
з жидм дио пн йнл мгдойнпнов з м пп бкдмз дп пдпдгбзд дмз -

Утв нк- жбзвзд ойнпновм опнон мновди- Об пв зж п жз м пнкнд дмзи о
пнокдгт зл тойндмз дп- дв о л йозл к мни ойнпнов пн пп лни о нов мнбй лз пн
обзобйт кнпйт жг ммнлт озвм кт(о тойндмз лз п бй лз« зжидмдмз дп м пп бкдмз
пдпдгбзд дмз - дв бл йозл к мнл вди пд- дв з нг опзмни бпдп г озжидмдмз дп вди п з
м пп бкдмз гбзд дмз пн пп лни пн йптвт жидийни«(- дв о л йозл к мни ойнпнов о
пнбнпнв лз м 07/ з 25/- п дйз дпдж ой й кйт бл йозл к мнл вди пд- п дйз пн
п ждбй д м пп бни кдбни(мнвд лдггт обндй опзмни бпдп г- п дйз ббдп м н дз мнв
з нгмни мнвд о ппнгбзд дмз дп бпдп г- г п пн л т б обдмйт бл йозл к мнл вди пд-
Бдгдмз д л о нов мнбй лз з тойндмз лз гпз кзmv« л озжидмдмз дп м пп бкдмз
гбзд дмз - тб пйз бпдп г м жг нйно пнокдгт зл п бйнл- нгбзд м дз опнпвзбм д
звп об х дб -

жбзвзд озкнб опнон мновди- нлпкдйо тпп дмдмзи о гнпнкмз вдж м л
нб вн дмз дп м номнбм дл д м двптпн - Л мнвнойнйз дпджпдп bobбз - Опп взб мзд
о бнжб дммни пнпн о пнокдгт зл тойндмз дп пп дйнл б гкз мт з б б онвт- п дйз м
н дз мнв о гнпнкмз вдж м л нб вн дмз дп бпдп г м жг б ппоздгд о ппнгбзд дмз дп
бпдп г(-

жбзвзд б мнокзбновз- бмнлдпм и дв м опдгмзд з гкзмм д гзоб м зз-
нбвнпм д тойндмз о тлдм зло змвдпб кнл нбг - нбвнпм и дв м йнпнбйзд
гзоб м зз о л йозл к мни ойнпнов з тлдм зло змвдпб кнл нбг - Ак гйзи дв б
пддзлд мдпдп бмн-змвдпб к мнвн лдбнг - дпдгбзд дмз д м к д б пддзлд нк ни з
тл дпдмни з мвдмоз бмновз -

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Б пджк в в дзж дмз хзж дойни йтк втп м тпнбмд опдгмдвн н двн н п жб мз т
н т двно тгтв ох нплизпнб м окдгт з дкз мновм дпджк в в 9

1) гражданского воспитания:

- ох нплизпнб мнов вп дг мойни пнжв зз н т двно й й йвз бмнвн з нббдвоббдммнвн кдм пноозийнвнн дубб :
- нонжм мзд обнз йнмобз вт знмм пп б з н жммновди тб д дмз д жйнм з пп бнпнп гй :
- ппзм взд вп гз знмм м знм к м н д джнбд дойз втл мзобз дойз з гдпнйп вз дойз дммновди:
- внвнбмнов ппнвзбновн в згднкнвзз йовпдпзжп м знм кзжп йодмнхн зз гзойпзлзм зз пнон з к м л пджзвзнжм л п онб л м знм к м л ппзжм й л:
- внвнбмнов бдовз онбл довмт гд вдж мнов б змвдпдо вп дг мойнвнн дубб т обнб в бо лнтпн бкдмзз бн п жб вдж мни нпв мзж зз:
- тлдмз д бжзлнг диобнб в оон з к м лз з мовз втв лз б оннвбдвоббзз оз хтмй з лз з м жм дмз дп:
- внвнбмнов й втл мз в пмни з бнкнмв пойни гд вдж мновз:

2) патриотического воспитания:

- ох нплзпнб ммнов пноозийни вп дг мойни згдмвз мновз п влз нвзжт тб д дмз й обндит м пнгт тбобб нббдбоббдммновз пдпдг нгзмни внигновз ж обни йп и обн нгзмт обни ж й з йтк втпт ппн кндз м обн ддлмнвнм знм к мнвн м пнг ноозз:
- дммновмнд нвмн дмзд й вногг повббдмм л озлбнк л зовнпз дойнлт з ппзпнгмнлт м окдгз п л ввзй л вл гз з л м пнгнб ноозз гновз д дмз л ноозз б м тйд зойтооббд онпвд вл мнкнвз втггд:
- згдимт т ддг ммнов внвнбмнов й октд дмз з ж з вл вл добб нббдбоббдммнов ж двн отг т:

3) духовно-нравственного воспитания:

- нонжм мз дгт нбм дммновди пноозийнвн м пнг :
- ох нплзпнб ммнов мп боббдммнвн онжм мз вл дойнвн пнбдг дмз :
- опнон мнов н дмзб в озвт з з ппзмвл в нонжм мм д пд дмз нпз дмвзпт о м лнп к мн-мп боббдмм дмнпл з дммновз:
- нонжм мз дкз мнвн бйк г б пновпндмз дтовни збнвн тгт двн:
- нббдбоббдммнд нвмн дмзд й обнзл пнгз влк л онж мз одл з м номнбд нонжм ммнвн ппзм вл дммновди одл димни дзжмз б оннббдбоббзз о вл гз з лзм пнгнб ноозз:

4) эстетического воспитания:

- обдвз дойнд нвмн дмзд й лзпт бйк обдвзйт в м т мнвн з вл мз дойнвн ббнп добб онпв втгг н доббдмм нвмн дмзи:
- опнон мнов бнопзмвл в п жз м дбзг зойтообб вл гз зз з ббнп доббн обндвн з гптвз м пнгнб н т в лн знм к мнд бнж диоббз дзойтообб :
- т ддг ммнов б жм злнобз гк кз мновз з н добб нвд доббдммнвн з лзпнбнвн зойтообб ввз дойз йтк втпм вл гз зиз м пнгмнвн ббнп добб :
- внвнбмнов й о лнб п д дмз б п жм бзг зойтообб обпдлкдмзд ппн бк в й добб ббнп дойни кз мновз:

5) физического воспитания:

- ох нплзпнб ммнов жгпнбнвн з джпн омнвн н п ж дзжмз нббдбоббдммнвн нвмн дмз й обндит жнпнб :
- пнвпд мнов б хзжв дойнл онбдп дмовбнб мзз жм вл
- онпвзбмн-нжнпнбз влк мни гд влк мнов :
- йвзбмнд мдпзз взд бпдгм ппзб дй з зм хнпл ппз змдмз бпдг хзжв дойнлт з поз з дойнлт жнпнб :

б) трудового воспитания:

- внвнбмнов й втггт нонжм мзд ппзн пдб мм тлдмзизм б йнб втггнк зд:
- внвнбмнов й йвзбмни гд влк мновз вл мнкнвз дойни з он з к мни м пп бкдммновз: опнон мнов змз ззпнб в пк мзпнб в з о лновн влк мн б пнкм в в йт гд влк мнов :
- змвдидо й п жз м л охдп л ппнх доознм к мни гд влк мновз тлдмзд онбдп в нонжм мм и б нп тгт ди ппнх доозз з пд кзжб б в он оббдмм ддзжидмм дпк м :
- внвнбмнов з опнон мнов й н п жб мз з о лнн п жб мз м ппнб д дмзз боди дзжмз:

7) экологического воспитания:

- ох нплзпнб ммноб йнкнвз дойни йтк втп пнмвл мзд бкз мз он з к мн-йнмнлз дойз ппн доонб м онобн мзд ппзпнгмни з он з к мни опдг нонжм мзд вкн к мнвн п йвдп йнкнвз дойз ппн кдл:
- пк мзпнб мзд з нот доббкдмзд гдиовбзи б нйптд ди опдг д м номнбд жм мз джди тобни збнвн п жбзвз джнбд добб :
- йвзбмнд мдпиз вэдгдиовбзи ппзмно з бпдг нйптд ди опдг д:
- тлзмзд ппнвмнжпнб в мд к внпиз в м д йнкнвз дойз д пнокдгоббз ппдг ппзмвл дл гдиовбзи ппдг нбп в з :
- п о зпдмзднп в гд вдж мновз йнкнвз дойни м пп бкдммнобз -

8) ценности научного познания:

- ох нплзпнб ммноб лзпнбнжпдмз оннбдвобот двн онбпдпдмнлт тпнбм п жбзвз м тйз з н доббдмни пп йвзйз номнб мнвн м гз кнвд йтк втп опнон обот двн нонжм мз обндвн лдоб б пнкзйтк втпмнл лзпд:
- онбдп дмовбнб мзд ж йнбни з з в вдж ойни йтк втп й й опдгобб бжзлнгдиовбз лдггтк г лзз пнжм мздп лзп :
- нонжм мзд дммнобз м т мни гд вдж мновз: внвнбмноб нот доббк в ппндйвмг з зоокдгнб вдж ойт гд вдж мнов змгзбзгт к мнз б втпнд-

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Б пджк в вdzж дмз хзж дойни йтк втп м тпнбмд опдгмдвн н двн н п жб мз т н т двно тгтв охнплзпнб м пнжм б вдж м д тмзбдпо к м д т д м д гдиовбз йнллтмзй вбм д тмзбдпо к м д т д м д гдиовбз пдвгк вбм д тмзбдпо к м д т д м д гдиовбз онбл добм гд вдж мнов -

Познавательные универсальные учебные действия

- н т двно тгтв охнплзпнб м *следующие базовые логические действия* й й об пнжм б вдж м тмзбдпо к м т д м гдиовбзи9
- о лновн вдж мн хнплткзпнб в з йвт кзжпнб в ппн кдлт п оол впзб в д бодобнпнммд:
- тоб м бкзб в от доббдмм и ппзжм й зкз номнб мз гк оп бмдмз йк оозхзй зз з н н дмз :
- нпдгдж в джз гд вдж мновз жг б в п п лдп з йпзвдпзз з гновз d дмз :
- б бк в жйнмнлдпмнобз з ппнвзбнпд з бп оол впзб дп бкдмз :
- п жп в б в пк м пд дмз ппн кдл о т внл м кзж злд з о л вдпз к м з мдп вдпз к м пдотпонб:
- бмноз в йнпдйвзб б гд вдж мнов н дмзб в оннбдвоббзд пджк в внб дж л н дмзб в пзойз пнокдгоббзи гд вдж мновз:
- йнпгзмзпнб в з б пнкм в п нвт б токнбз пд к мнвн бзпвт к мнвн з йнл змзпнб мнвн бжзлнгдиовбз :
- п жбзб в йпд вбмндл кдмзд ппз пд дмзз d зжидмм ппн кдл-
- н т двно тгтв охнплзпнб м окдгт з д *базовые исследовательские действия* й й об пнжм б вдж м тмзбдпо к м т д м гдиовбзи9
- бк гдв м б й лз т д мн-зоокдгнб вдж ойни з ппндйвмни гд вдж мновз м б й лз п жд дмз ппн кдл: опнон мнов з внвнбмноб й о лновн вдж мнлт пнзойт лдвнгнб пд дмз пп йвз дойз жг ппзл дмдмз п жз м лдвнгнб пнжм мз :

- нбк гдмз д бзг лз гд вдж мнобз пн пнкт дмз мнбнвн жм мз двн змбдппдб зз ппдн п жнб мз з ппзл дмдмз б п жз м т д м озбт з б влн зокд ппз онж мзз т д м з он з к м ппндйвнб(:
- хнплзпнб мз д м т мнвн взн л кдмз бк гдмз д м т мни вдплз мнкнвз ди йк дб лз пнм влз лз з лдвнг лз:
- об бзв з хнплткзпнб в он обдмм д жг з б н п жнб вдж мни гд вдж мнобз з дзжмдмм озбт з :
- б бк в ппз змнн-окдгобдмм доб жз йбт кзжпнб в жг т б гбзв в взнпвдж д пд дмз м нгз в пвтл дмв гк гнй жвдж обб обнз твбдпг дмзи жг б в п п лдвп з йпз влпзз пд дмз :
- м кзжпнб в пнкт дмм дб нгдпд дмз жг з пджк в в йпзвз дойз н дмзб в з гновнбдпмноб ппнвмнжпнб в зжидмдмз дб мнб токнбз :
- г б в н дмйт мнб л озбт з л н дмзб в ппзн пдб мм и нп в:
- нот доббк в дкдм пп бкдмм и пнзой пдпдмно опдгобб з опнон нб гдиовбз б ппнх доознм к мт опдгт:
- тлдб пдпдмноз в жм мз б пнжм б вдж мт з пп йвз дойт н к овз дзжмдгд вдж мнобз:
- тлдб змбдвпзпнб в жм мз зжп жм ппдг лдвм н к обди:
- б гбзв в мнб дзгдз ппдгк в в нпзвзм к м дпнг нг з пд дмз : об бзв ппн кдл з жг з гнптой з д к влпм влбм дпд дмз -
- н т двно тгтв охнплзпнб м окдгт з думения *работать с информацией* й й об пнжм б вдж м тмзбдпо к м т д м гдиовбзи9
- бк гдб м б й лз пнкт дмз змхнпл зз зжзовн мзйнб п жм взнпб о лновн вдж мн нот доббк в пнзой м кзж озобди влж з з змбдппдб з змхнпл зз п жз м бзгнб з хнпл ппдгоб бкдмз :
- онж б в влйоб б п жз м хнпл в о т влн м жм дмз змхнпл зз з дкдбни тгз влпзз б зп нпвзл к мт хнплт ппдгоб бкдмз з бзжт кзж зз:
- н дмзб в гновнбдпмноб кдвз влмнов змхнпл зз д оннбдвоббзд пп бнб л з лнп к мн- влз дойзл мнпл л:
- зопнк жнб в опдгобб змхнпл знмм з йнллтмзй знмм вд мнкнвзи б пд дмзз йнвмз влбм йнллтмзй влбм з нпв мзж знмм жг о он к гдмз дп влпд нб мзи пвнмнлзйз вд мзйз джпн омновз влвз дм пдотпоно дпдд дмз пп бнб з влз дойз мнпл мнпл змхнпл знммни джпн омновз:
- бк гдб м б й лз п опнжм б мз з ж з в змхнпл зз змхнпл знммни джпн омновз кз мнобз -

Коммуникативные универсальные учебные действия

н т двно тгтв охнплзпнб м окдгт з д тл дмз н дмз й й об йнллтмзй влбм тмзбдпо к м т д м гдиовбзи9

- нот доббк в йнллтмзй зз бн бод охдп дзжмз:
- п опнжм б в мдбдп к м д опдгобб н дмз пнмзл в жм дмз д он з к м жм йнб п опнжм б в ппдгпно кйз йнмх кзйбм озбт зиз ол в в йнмх кзйб :
- бк гдб п жз м лз опнон лз н дмз з бжзлнгдиовбз :
- пвтл дмвзпнб мнн бдбвз гз кнв тлдб ол в в йнмх кзйбм дозбт зз:
- п жб пмгвн з кнвз мнзж в в обн влн йт жидмз о зопнк жнб мз дп ж йнб опдгобб-

Регулятивные универсальные учебные действия

н т дво тгтв охнплзпнб м окдгт здтлдмз *самоорганизации* й й об
пдвтк вэбм тмзбдю к м т д м гдиовбзи9

- о лновн вдж мн нот довбк в пнжм б вдж мг гд вдж мнов б бк в ппн кдл об бз в
з хнплткзпнб в он оббдмм д жг з б н п жб вдж мни гд вдж мновз з дзжмдмм
оз вт з :
- о лновн вдж мн онов бк в пк м пд дмз ппн кдл о т вни злд з о пдотпонб
он оббдмм бнжнд мновди з ппдгпн вджми:
- г б в н дмйт мнб л оз вт з л:
- п о зп в п лйз т д мнвн ппдглдб м номнбдкз м ппдгпн вджми:
- гдж в нонжм мм и б нп пвтлдмвзпнб в двн п в нббдвоббдммнов ж пд дмзд:
- н дмзб в ппзн пдб мм инп в:
- опнон оббнб в хнплзпнб мз з ппн бкдмз зпнйни птгз зз б п жм н к об
жм мзи:
- пновн мнн пнб в обни н п жб вдж м из йтк втпм и тпнбдм :

н т дво тгтв охнплзпнб м окдгт здтлдмз *самоконтроля, принятия
себя и других* й й об пдвтк вэбм тмзбдю к м т д м гдиовбзи9

- г б в н дмйт мнб л оз вт з л бмноз в йнппдйвзб б гд вдж мнов н дмзб в
оннббдвобвз дпджк в внб дк л:
- бк гдб м б й лз пнжм б вдж мни пдхкдйозз й й нонжм мз дл онбдл дл гдиовбзи з
л окз вдж м ппн доонб з пджк в внб з номнб мзи:
- зопнк жб в ппз л пдхкдйозз гк н дмйз оз вт зз б нп бдпмнвн пд дмз :
- тлдб н дмзб в пзойз з обндбпдл дммн ппзмвл в пд дмз пнз омз д дмз :
- ппзмвл в лнвзб з пвтлдмв гптвз ппз м кзждпджк в внб гд вдж мновз:
- ппзмвл в од пнмвл обнз мдгнов вйз з гновнзмобб :
- ппзмвл в лнвзб з пвтлдмв гптвз ппз м кзждпджк в внб гд вдж мновз:
- ппзжм б в обн пп бнз пп бн гптвз м н з йз:
- п жзб в опнон мнов пнмвл в лзпопнж зз гптвнвн джнбдй -

н т дво тгтв охнплзпнб м окдгт здтлдмз *совместной деятельности*
й й об йнллтмзй вэбм тмзбдю к м т д м гдиовбзи9

- пнмвл в з зопнк жб в ппзлт довб йнл мгмни з змгзбзгт к мни п нб :
- б зп в вдл вэйт з лдвнг онблдовм гдиовбзи о т вни н з змбдлдонб з
бнжнд мновди й д гнвн кдм йнккдйвзб :
- ппзмвл в дкз онблдовмни гд вдж мновз нпв мзжб б в з йннпгзмвпнб в гдиовбз пн
д гновз д дмз 9 онов бк в пк м гдиовбзи п оппдджк в пнкз о т вни лмдмзи
т овмзй нб н отдг в пджк в в онблдовмни п нб :
- н дмзб в й довбн бйк г обндвн з й д гнвн т овмзй йнл мг б н зи пджк в в пн
п жм нб мм л йпз вдпз л:
- ппдгк в в мнб д ппндйб н дмзб в згдз о пнж зз мнбзжм ппзвзмк мновз
пп йвз дойни жм з лновз:
- нот довбк в пнжм вэбмнд обп вdvз дойнд пнбдгдмз д б п жз м оз вт з : ппн бк в
ббнп довбн з бнн п д дмзд в змз з вэбм л-

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

йнм т н т дмз *в 10 классе* н т зйо пнкт з в окдгт здпдглдбм дпджк в в пн
нбгдж м л вди л ппнвп лл пнхзжв дойни йтк втпд-

Раздел «Знания о физической культуре»:

- п йвдпз жб в хзжв дойт йтк втпт й й бкдмз д йтк втп д м пп бкдмз з хнпл нпв мзж зз пнк з жм дмз д б дз жмз онбпдл дммнвн дкнбдй з н добб :
- нпз дмвз пнб в о б номнбм об в Удгдп к мнвн жйнм хзжв дойни йтк втпд з онпвд б ноозиойни Удгдп зз « птйнбнговбнб в о злз ппз нпв мзж зз йвзбмнвн нбг б п жмнн п жм хнпл хзжйтк втпмн-нжнпнбз вдж мни з онпвзбмн-л оонбни гд вдж мновз :
- пнкндз вдж мн н дмзб в об ж онбпдл дмм нжнпнбз вдж м озобдл хзжв дойни йтк втп з жнпнб дкнбдй п ойп б в з дкдбнд м жм дмз дз хнпл нпв мзж зз бнжнд мнов зопнк жб в гк о лновн вдж м жм взи о т внл змгзбзгт к м з мбдпдонб з хтмй з нм к м бнжнд мновди-

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- ппндйвз пнб в гнотвнот гд вдж мнов о бйк дмз дп б д онгдпд мз д п жмнн п жм хнпл йвзбмнвн нбг впдмз пнбн м з нжнпнбз вдж м жм взи хзжйтк втпмн-л оонб л дпнпз взи з онпвзбм онпдбмнб мзи:
- йнмвпнкз пнб в пнй ж вджз змгзбзгт к мнвн жнпнб з хтмй з нм к мнвн оновн мз нпв мзж зопнк жб в з ппз пк мзпнб мзз онгдпд мз з м пп бкдммновз о лновн вдж м жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни н дмйд д хх дйвз бмновз :
- пк мзпнб в озобдл мт нпв мзж з жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни пнг з п в онгдпд мз з йнмвпнкз пнб в м пп бкдммнов впдмз пнбн м бнжндиообзи м пнб дмз д хзжв дойни п нвнопнн мновз з б пнкмдмз д мнпл нлпкдйо Анвнб й втптгт з н нпнмдк«-

Раздел «Физическое совершенствование»:

- б пнкм в тпп д мдмз йнпзвзпт ди з ппнхзк йвз дойни м пп бкдммновз зопнк жб в з б пдзлд т д мнвн гм з озобдл о лновн вдж м нжнпнбз вдж м жм взи:
- б пнкм в йнлпкдйо тпп д мдмз и з жонбпдл дмм озобдл нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втп зопнк жб в з гк о лновн вдж м жм взи о т внл змгзбзгт к м з мбдпдонб б хзжв дойни п жбз в з з хзжв дойни онбдп дмобнб мзз:
- б пнкм в тпп д мдмз н дхзжв дойни пнгвнбнбйз зопнк жб в з б пк мзпнб мзз йнмгз з нммни впдмз пнбйз :
- гдпнмобвз пнб в номнбм д в д мз дойз д з в йвз дойз д гдиообз б звпнб бзг онпв б токнбз т д мни з онпдбмнб вдж мни гд вдж мнов нот доббк в отгдиообн пн нгмнлт з жнобндмм бзгнб хтв нк бнкди нк ойdv нк(:
- гдпнмобвз пнб в ппзпнов пнй ж вджди б п жбз в з номнбм хзжв дойз й добб пджк в внб б вдовнб жг мз нлпкдйо Анвнб й втптгт з н нпнмдк«-

йнм т н т дмз в 11 классе н т з ио пнкт з в о к д г т з д п д г л д м д п д ж к в в пн нбгдж м л в д л ппнвп лл пн хзжв дойни йтк втпд9

Раздел «Знания о физической культуре»:

- п йвдпз жб в г пв з нпв мзжй й хзжв дойз л м вптжй л й й номнот тйпдпкдмз жнпнб т з в б в д в п ппз пк мзпнб мзз о лновн вдж м жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни:

- пнкндзвдж мн н дмзб в пнк хзжв дойни йтк втп б м т мни нпв мзж зз вптг ппнхзк йвзйд ппнх доознм к м ж нкдб мзи з нпвзлзж зз п нвнопнон мновз ппдгтппдг дмзз п мдвн об пдмз з он п дмзз ббнп дойнвн гнквнкдвз :
- б бк в бнжннд м дппз зм бнжмвймнбдмз вл бл бн бпдл о лновн вдж м жм взи хзжв дойни йтк втпни з онпвнл птйнбнговбнб в о пп бзк лз з ппдгтппдг дмз з нй жмз пдпбни пнлн з-

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- пк мзпнб в нжнпнбзвдж м длдппзз вэ б пддзлдт д мни з вптгнбни гд вдж мновз о дж ппнхзк йвзйз тлоббдммнвн з хзжв дойнвн твнлкдмз нпвзлзж зз п нвнопнон мновз з хтмй знм к мни йвзбмновз номнбм поз з дойз ппн доонб:
- нпв мзжб б в з ппнбнгзв од мо пдж йо зз мм ппн дгтп з о лнл оо d о дж бноов мнбкдмз нпв мзжп пнокдтлоббдмм з хзжв дойз м вптжнй:
- ппнбнгзв о лновн вдж м д жм вэ пн пнгвнвнбйд й топд мнлт б пнкмдмз мнпл вэбм влд нб мзи йнлпкдйо Анвнб й вптгт з н ппнмдж пк мзпнб в з онгдпд мздз хзжв дойзд м вптжйз зо нг зжзмгзбзгт к м пджтк в внб б вдовнб зоп в мз -

Раздел «Физическое совершенствование»:

- б пнкм в тпп дмдмз йнпзвзпт ди з ппнхзк йвз дойни м пп бкдммновз зопнк жб в з б пддзлдт д мнвн гм з озобдл о лновн вдж м нжнпнбзвдж м жм взи:
- б пнкм в йнлпкдйо тпп дмдмзи з жонбпдл дмм озобдл нжнпнбзвдж мни хзжв дойни йтк втп зопнк жб в з гк о лновн вдж м жм взи о т внл змгзбзгт к м змбдлдонб з нпвпд мновди б хзжв дойнл п жбзвзз хзжв дойнл онбдл дмовбнб мзз:
- гдпнмвпзпнб в вд мзйт ппз лнб з ж збм гдиовбзи зж вкдвз дойз дгзмн нповб б пнкм в з бнбжзлнгдиовбзз о п пвм пнл:
- гдпнмвпзпнб в номнбм д вд мз дойздз в йвз дойздгдиовбз бзвпнб бзг онпв б пнкм в з б токнбз т д мни з онпдбмнб вдж мни гд вдж мновз хтв нк бнкди нк ойдб нк(:
- б пнкм в йнлпкдйо хзжв дойз тпп дмдмзи м п жбзвзд номнбм хзжв дойз й довб гдпнмвпзпнб в ддвнгм дппзпнов б вдовнб жг мз нлпкдйо Анвнб й вптгт з н ппнмдж-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Узжв дой йтк втп й йон з к мнд бкдмз д	5	
1.2	Узжв дой йтк втп й йопдговбн тйпджкдмз жнпнб джнбдй	3	

3 бнвн пн п ж дкт		8	
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	У з жйтк втпмн-нж нпнбз вдж м д л дпнпз в з б токнбз йвз бмнвн нвг з гнотв	10	
3 бнвн пн п ж дкт		10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	У з жйтк втпмн-нж нпнбз вдж м г д вдж мнуб	6	
3 бнвн пн п ж дкт		6	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Л нгтк Опнпвзбм дзвп «- Утв нк	10	
2.2	Л нгтк Опнпвзбм дзвп «- ойдб нк	10	
2.3	Л нгтк Опнпвзбм дзвп «- Бнкди нк	12	
3 бнвн пн п ж дкт		32	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Л нгтк к б вдж м пнгвнвнбй «	12	
3 бнвн пн п ж дкт		12	
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Опнпвзбм пнгвнвнбй	16	
4.2	жб х з ж дой пнгвнвнбй	18	
Итого		34	
ШДД КЗ ЦДОВБ Ц О Б А ЛЛД		102	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Жнпнб и н п жд з жвз онбпдл дммнвн дкнбдй	6	
1.2	пнх зк йвзй вл бл вэжл з нй жмз дпдпнбни пнлн з бн бпдл жм вэи х з жв дойни йтк втпни	4	
3 внвн пн п ж дкт		10	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Онбпдл дмм днжнпнбз вдж м д л двнг з ппн дгтп б пдл злд жнпнбнвн н п ж д з жвз	6	
2.2	О лновн вдж м пнгвнвнбй й б пнкмдмз мнпл вэбм впд нб мз и йнл пкдйо Анвнб й вптгт з н ппнмдж	2	
3 внвн пн п ж дкт		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Уз жйтк втпмн-нжнпнбз вдж м гд вдж мнов	6	
3 внвн пн п ж дкт		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Л нгтк Опнпвзбм дзвп «- Утв нк	10	
2.2	Л нгтк Опнпвзбм дзвп «- ойдв нк	10	
2.3	Л нгтк Опнпвзбм дзвп «- Бнкди нк	12	
3 внвн пн п ж дкт		32	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Л нгтк вкдвз дойз д	12	

	дгзмн нповб «		
	З внвн пн п ж дкт	12	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Опнпвзбм пнгвнвнбй	16	
4.2	жнб хзжв дой пнгвнвнбй	18	
Итого		34	
ШДД КЗЦДОВБ Ц О Б А ЛЛД		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	З овнйз бнжвз ймнбдмз йтк втп й й он з к мнвн бкдмз	1
2	тк втп й й опнон п жзвз джнбдй	1
3	Жнпнб и н п ждзжвз й й токнбзд йвзбмни дзжмдгд вдж мновз джнбдй	1
4	омнбм дм пп бкдмз з хнпл нпв мзж зз хзжв дойни йтк втп б онбпдидммнл н добд	1
5	Бодпнооз и ойз и хзжйтк втпмн-опнпвзбм и йнлпкдйю Анвнб й втпггт з н ппнмдк АВ (1
6	Узжв дой йтк втп з хзжв дойнджнпнб д	1
7	Узжв дой йтк втп з поз з дойнджнпнб д	1
8	Узжв дой йтк втп з он з к мнджнпнб д	1
9	омнб нпв мзж зз н п ж дзжвз онбпдидммнвн джнбдй	1
10	пндйвзпнб мздз мгзбзгт к мни гнотвнбни гд вдж мновз	1
11	нмвпнк оновн мз жнпнб б ппн доодо лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни	1
12	нмвпнк оновн мз жнпнб б ппн доодо лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни	1
13	ппдг дкдмз доновн мз жнпнб о пнлн хтмй знм к м ппн	1
14	ппдг дкдмз доновн мз жнпнб о пнлн хтмй знм к м ппн	1
15	дмзб мзд вдйт двн оновн мз нпв мзжт о пнлн от дйвзбм з н дйвзбм пнй ж вджди	1
16	дмзб мзд вдйт двн оновн мз нпв мзжт о пнлн	1

	от дйвзбм з н дйвзбм пнй ж вджд	
17	пв мзж з з пк мзпнб мзд жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни	1
18	пв мзж з з пк мзпнб мзд жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни	1
19	пп d мдмз гк ппнхзк йвзйз м пт дмз з йнпдй зз но мйз	1
20	пп d мдмз гк ппнхзк йвзйз пдидм пп d мдмз нпв мнб ждмз з л нпнпмн-гбзв вдж мнвн пп п в ппз гкз вдж мни п нвд ж йнлп вдинл	1
21	нлпкдйю тпп d мдмзи вкдвз дойни взлм обйз гк жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни	1
22	нлпкдйю тпп d мдмзи вкдвз дойни взлм обйз гк жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни	1
23	нлпкдйю тпп d мдмзи пн мни взлм обйз гк жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни	1
24	нлпкдйю тпп d мдмзи пн мни взлм обйз гк жм взи йнмгз з нммни впдмз пнбйни	1
25	Вд мз дой пнгвнвнбй б хтв нкд	1
26	В йвз дой пнгвнвнбй б хтв нкд	1
27	жбз вз дозкнб з ойнпновм опнон мнобди опдговб лз звп хтв нк	1
28	жбз вз дйннпгзм з нмм опнон мнобди опдговб лз звп хтв нк	1
29	жбз вз дб мнокзбнобз опдговб лз звп хтв нк	1
30	Онбдп дмоббнб мзд вд мз дойз гдиовбзи б пдидг дл овн м лдюдз б гбзд дмз з	1
31	Онбдп дмоббнб мзд вд мзйз бдгдмз дл з бн бжз лнгдиовбзз о п пвмдинл	1
32	Онбдп дмоббнб мзд вд мзйз тг п пнл т б гбзд дмз з	1
33	Впдмзпнбн м дзвп пнлзм-хтв нкт	1
34	Вд мзй отгдиовб звп хтв нк	1
35	Вд мз дой пнгвнвнбй б ойдв нкд	1
36	В йвз дой пнгвнвнбй б ойдв нкд	1
37	жбз вз дойнпновм з озкнб опнон мнобди опдговб лз звп ойдв нк	1
38	жбз вз дйннпгзм з нмм опнон мнобди опдговб лз звп ойдв нк	1
39	жбз вз дб мнокзбнобз опдговб лз звп ойдв нк	1
40	Онбдп дмоббнб мзд вд мзйз бдгдмз дл з бн	1

	бжзлнгдиоббзз о п пвмдпнл	
41	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз пной л б йнпжмг б гбз d дмзз	1
42	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз пной л б йнпжмг б гбз d дмзз	1
43	Впдмзпнбн м дзвп пн ойдб нкт	1
44	Вд мзй отгдиобб звп ойдб нк	1
45	Вд мз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1
46	В йвз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1
47	дхзжв дой пнгвнбнбй опдгобб лззвп бнкди нк	1
48	жбзвз дойнпновм опнон мновди опдгобб лззвп бнкди нк	1
49	жбзвз дозкнб опнон мновди опдгобб лззвп бнкди нк	1
50	жбзвз дйинпгзм знмм опнон мновди опдгобб лззвп бнкди нк	1
51	жбзвз дб мнокзбновз опдгобб лззвп бнкди нк	1
52	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз м п г двн тг п	1
53	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз нгзмн мнвн кнй	1
54	Онбдп дмоббнб мзд в йвз дойни гдиоббзи бн бпдп ж з в з м п гдмз б токнбз т д мни з звпнбни гд вдж мновз	1
55	Впдмзпнбн м дзвп пн бнкди нкт	1
56	Вд мзй отгдиобб звп бнкди нк	1
57	Вд мзй джп омовз м жм вз нк б мз л б оодимд	1
58	Вд мзй нк б мзд п оонл м опзмд пнгбнг з дтпп d мдмз м ойнк d дмз d(1
59	Вд мзй нк б мзд п оонл м опзмд пнгбнг з дтпп d мдмз о пнгйк дмз дп п нб птй з мнв(1
60	Вд мзй нк б мзд п оонл м опзмд пдпдгбз d дмз д б пнкмни йинпгзм зз(1
61	Вд мзй нк б мзд п оонл м опзмд пдпдгбз d дмз д б пнкмни йинпгзм зз(1
62	т дмз д з жйпдпкдмз дов пв он ов пвнбни вгл	1
63	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз пп d й б бнгт бмзжмнв лз	1
64	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз пп d й б бнгт бмзжмнв лз он ов пвнбни вгл	1
65	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз пп d й б бнгт бмзжмнв лз о мд нк ни пп d йнбни б йз	1
66	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз пп d й б бнгт бмзжмнв лз о мд нк ни пп d йнбни б йз	1
67	Звп ол нл м бнгд	1

68	З в п о л н л м б н г д	1
69	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
70	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
71	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
72	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
73	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
74	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
75	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
76	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
77	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
78	Оннпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1
79	овз д б онпдбмнб мз	1
80	овз д б онпдбмнб мз	1
81	овз д б онпдбмнб мз	1
82	овз д б онпдбмнб мз	1
83	Отг диовбн онпдбмнб мз и	1
84	Отг диовбн онпдбмнб мз и	1
85	Жм мз н АВ	1
86	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1
87	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1
88	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1
89	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1
90	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 пноо м 2 йл зкз 4 йл	1
91	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 дв м к d 2 йл зкз 4 йл	1
92	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 нг b вzb мздзжбзо м б онйни пдпдйк гзмд- бнй в з пз 05 йв-Овз мздз п жвз мздптй б тпнпдкдд м пнкт	1
93	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 нг b вzb мздзжбзо м б онйни пдпдйк гзмд- бнй в з пз 05 йв-Овз мздз п жвз мздптй б тпнпдкдд м пнкт	1
94	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9 нг b вzb мздзжбзо кдд м мзжйни пдпдйк гзмд 8/ ол	1
95	п бзк з в д мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйо АВ 9	1

	йкнмбпдідг зжпнкнд дмз обн м взлм обз дойни ой л д	
96	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 п днй бгкзтг о лдрв бнк йнл гбтл мнв лз	1
97	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 нгмзл мз д вткнбз зжпнкнд дмз кдд м опзмд	1
98	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 Лдрв мз д л бдонл 4// в г(б// в (1
99	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 Обпдж пмдбл вэй зкз кдй втпнмнд нпттз д(1
100	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 Цджмн м и дв 2) 0/ л	1
101	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 к б мз д 4/ л	1
102	Удрвзб к Л внбнб й АВ «- ог мнпл АВ о он к гдмз дп пп бзк з бд мзй з б пнкмдмз зон в мзи вдрвнб(5 обгпдмз	1
ШДД КЗЦДОВБ Ц О Б А ЛЛД		102

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	г пв з нпв мзжй з жнпнб д джнбдй	1
2	Жнпнб и н п жд зжмз онбпді дммнвн джнбдй	1
3	ппдг джмз д з м г з бз г т к мнвн п о нг мдпвзз	1
4	Узжв дой йтк втп з ппнх доознм к м гд вдж мноб джнбдй	1
5	Узжв дой йтк втп з ппнгнкд з вдж мноб д з жмз джнбдй	1
6	Узжв дой йтк втп з ппнгнкд з вдж мноб д з жмз джнбдй	1
7	пнх зк йвэй вл бл вэйж бн бпді о лновн вдж м жм вэй нжнпнбз вдж мни х з жв дойни йтк втпни з опнпвнл	1
8	й жмз д пдпбни пнлн з ппз вл бл з т з	1
9	й жмз д пдпбни пнлн з ппз б бз з пдпджл	1
10	й жмз д пдпбни пнлн з ппз н лнпнд дмзз онкмд мнл з вдпкнбнл тг п	1
11	жнпнбз вдж м длдпнпз вэ з ппн дгтп б пдд з лд т д мнвн гм з мдгджз	1
12	дж йо з б озобді мни нпв мзж з з лдпнпз вэй жнпнбнвн н п ж д з жмз	1

13	Г вдж м влм овзй - -Обвдж мзйнбни	1
14	Озм пнвлм овзй к «	1
15	Л оо d й йхнпл нжнпнбз вдж мни хзж дойни йтк втп	1
16	мм дпнп дтп	1
17	О лновн вдж м пнгвнвнбй йб пнкмдмз мнпл вбм впд нб мзи йнлпкдйо АВ	1
18	пндйвзпнб мз дхзж дойни пнгвнвнбйз о м пп бкдммнов м б пнкмдмз дмнпл вбм впд нб мзи йнлпкдйо АВ	1
19	пп d мдмз гк ппнхзк йвзйз новп пдопзп вппм ж нкдб мзи	1
20	пп d мдмз гк омз d дмз л оо вдж з гк ппнхзк йвзйз джк кз в	1
21	нлпкдйо тпп d мдмзи озкнбни влм овзйз дпзmv(1
22	жбз вздозкнб опнон мновди пнопдговбнл жм взи озкнбни влм овзйни	1
23	нлпкдйо тпп d мдмзи м пнб дмз д пнгбз d мновз отов бнб з к овз мновз л овпдб зmv(1
24	жбз вздвз йновз пнопдговбнл жм взи ппнвп ллд Обпдб зmv«	1
25	Вд мз дой пнгвнвнбй бхтв нкд	1
26	В йвз дой пнгвнвнбй бхтв нкд	1
27	жбз вздойнпнобм з озкнб опнон мновди опдговб лз звп хтв нк	1
28	жбз вз дйнпгзм знмм опнон мновди опдговб лз звп хтв нк	1
29	жбз вздб мнокзбновз опдговб лз звп хтв нк	1
30	Онбдп дмовбнб мзд вд мзйз пдпдг з л б ппн доод пдпдгбз d дмз о п жни ойнпноб	1
31	Онбдп дмовбнб мзд вд мзйз нов мнбйз л п жм лз опнон лз	1
32	Онбдп дмовбнб мзд вд мз дойни з в йвз дойни пнгвнвнбйз б хтв нкд б токнбз т д мни з звпнбни гд вдж мновз	1
33	Впдмзпнбн м дзвп пнлзмз-хтв нкт м л кнл хтв нк мнл пнкд(1
34	Впдмзпнбн м дзвп пнхтв нкт м нк нл пнкд(1
35	Вд мз дой пнгвнвнбй б ойдб нкд	1
36	В йвз дой пнгвнвнбй б ойдб нкд	1
37	жбз вздойнпнобм з озкнб опнон мновди опдговб лз звп ойдб нк	1

38	жбз вэ д йннпгз м з нмм опнон мнобди опдговб лз з вп ойдф нк	1
39	жбз вэ д б мнокзбнобз опдговб лз з вп ойдф нк	1
40	Онбдп дмоббнб мз д вд мз йз пдпд б в л м лдфвд з ппз пдпдгбз d дмз з	1
41	Онбдп дмоббнб мз д вд мз йз пдпдг з з пной л бн бпдп бдг дмз	1
42	Онбдп дмоббнб мз д вд мз йз б пнкмдмз вп х мнвн пной	1
43	Онбдп дмоббнб мз д вд мз дойни з в йвз дойни пнгвнбнбйз б ойдф нкд б токнбз т д мни з з впнбни гд вдж мнобз	1
44	Впдмзпнбн м дзвп пн ойдф нкт	1
45	Вд мз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1
46	В йвз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1
47	дх з жв дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1
48	жбз вэ дойпнобм опнон мнобди опдговб лз з вп бнкди нк	1
49	жбз вэ дозкнб опнон мнобди опдговб лз з вп бнкди нк	1
50	жбз вэ д йннпгз м з нмм опнон мнобди опдговб лз з вп бнкди нк	1
51	жбз вэ д б мнокзбнобз опдговб лз з вп бнкди нк	1
52	Онбдп дмоббнб мз д вд мз йз м п г двн тг п б токнбз лнгджзптдп з впнб оз вт зи	1
53	Онбдп дмоббнб мз д вд мз йз ппз дп л б токнбз лнгджзптдп з впнб оз вт зи	1
54	Онбдп дмоббнб мз д вд мз йз пнг з л б токнбз т д мни з впнбни гд вдж мнобз	1
55	Онбдп дмоббнб мз д вд мз дойни з в йвз дойни пнгвнбнбйз б бнкди нкд б токнбз т д мни з з впнбни гд вдж мнобз	1
56	Впдмзпнбн м дзвп пн бнкди нкт	1
57	Вд мзй джп омновз м жм вэ вкдвз дойз лз дгзмн нповб лз	1
58	Вд мзй о лновп нбйз б вкдвз дойз дгзмн нповб	1
59	Вд мзй овндй б вкдвз дойз дгзмн нповб	1
60	Вд мзй ж б внб б вкдвз дойз дгзмн нповб	1
61	Вд мзй пной п бйнл ж п вйт б вкдвз дойз дгзмн нповб	1
62	Вд мзй жгмди пнгмнд йз б вкдвз дойз дгзмн нповб	1
63	Вд мзй тгдпd мзи б вкдвз дойз дгзмн нповб	1
64	д м до б вйз о зопнк жб мз дп пнойнб з тгдпd мз дп	1
65	З лз в з нмм дтпп d мдмз б ж з вм гдио вбз нв тг п	1

	йтк йнл б вкнбт	
66	жбз вэ дозкнб опнон мнобди опдгобб лэ вкдвэ дойз дгз мн нповб	1
67	жбз вэ дойнпнобм опнон мнобди опдгобб лэ вкдвэ дойз дгз мн нповб	1
68	жбз вэ дйинпгз м з нмм опнон мнобди опдгобб лэ вкдвэ дойз дгз мн нповб	1
69	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
70	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
71	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
72	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
73	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
74	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
75	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
76	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
77	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
78	Онпвзбм пнгвнвнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1
79	овз д б онпдбмнб мз	1
80	овз д б онпдбмнб мз	1
81	овз д б онпдбмнб мз	1
82	овз д б онпдбмнб мз	1
83	Отг диовбн онпдбмнб мз и	1
84	Отг диовбн онпдбмнб мз и	1
85	п бзк вд мэйз джп омновз б АВ - дпб пнлн	1
86	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1
87	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1
88	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1
89	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1
90	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 пноо м 2 йл зкз 4 йл	1
91	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 дв м к d 2 йл зкз 4 йл	1
92	п бзк з вд мэй б пнкмдмз мнпл вэб йнлпкдйо АВ 9 нгв вэб мздзжбзо м б онйни пдпідк гзмд- бнй вэпз 05 йв-Овз мздз п жвз мздпті б тнпідкдд м пнкт	1

93	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 н г в в з б м з д з ж б з о м б о н и н и п д п д й к г з м д - б н и в з п з 05 й в - О в з м з д з п ж в з м з д п т й б т н п д к д м п н к т	1
94	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 н г в в з б м з д з ж б з о к д м м з ж и н и п д п д й к г з м д 8 / о л	1
95	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 й к н м б п д п д г з ж п н к н д м з о в н м в з л м о в з д о й н и о й л д	1
96	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 п д н и б г к з м г о л д р о в б н к й н л г б т л м н в л з	1
97	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 н г м з л м з д в т к н б з з ж п н к н д м з к д м о п з м д	1
98	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 Л д б м з д л б д о н л 4 / / в г (6 / / в (1
99	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 О в п д к п м д б л в з й з к з к д й в п н м м н д н п т д з д (1
100	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 Ц д ж м н м и д в 2) 0 / л	1
101	п бзк з в д м з й б п н к м д м з м н п л в з б й н л п к д й о А В 9 к б м з д 4 / л	1
102	У д о в з б к Л в н в н б й А В « - о г м н п л А В о о н к г д м з д и п п б з к з в д м з й з б п н к м д м з з о п в м з и в д о в н б (5 - 6 о в т п д м з	1
Щ Д Д К З Ц Д О В Б Ц О Б А Л Л Д		102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

У з ж д о й й т к в т п - У т в н к г к б о д 0 / - 0 0 й к о о . н в г д б А - 3 - : п н г п д г й з д и
й з м х д д б 3 - й з н м д п м н д н д о в б н 3 ж в д к о в б н п н о б д д м з д к
У з ж д о й й т к в т п 0 / - 0 0 й к о о . К Б - 3 - й з н м д п м н д н д о в б н
3 ж в д к о в б н п н o б д д м з д к

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

н л п к д й о м п п н в п л л х з ж д о й н в н б н o п з в м з 0 - 0 0 й к о о - Б - 3 - К - -
Ж м д б з Л н о й б ! п н o б д д м з д
д м з й з з п н o н з й н в н п д б н г в б п п д г л д о м т к з м з т д м з й н б Б - 3 - К
Л - - Б з к д м о й н в н
У з ж д о й й т к в т п - 0 / - 0 0 й к о о - Л д в н г з д о й н д п н o н з д - ж б и т п н o б д м -
Б - 3 - К - - Ж м д б з

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

0- Дгэм нккдй з зхпнб н п жб бдж м пдтпнб гк т пдг дмз и
н п жб мз -- [http://school-collection.edu/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu/catalog/teacher/?subject[]=38)

1- п жб бдж м и о ибгк т з бджди хз жйтк бтп --
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

2- А ждб !Онпбб йнкд! -- <http://spo.1september.ru/>

3- О иб! Узйтк б п ! -- <http://www.fizkult-ura.ru/>

4- п бзк п жз м онпбзбм звп -- <http://sportrules.boom.ru/>

5- Одб — Докз н д б жнпнб-Л бдпз к пн хз жйтк бтпдз онпбт лдвнгзй л
нжнпнбкдмз -- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2294 lib_no32922 tmpl=lib