




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Касилова Е.И./ Протокол № <u>5</u> от <u>27</u> июня 2022 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Почаевская СОШ»  /Липовская Л.Н./ 30 июня 2022 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Почаевская СОШ»  /Смогарева Н.В./ Приказ № 115 от <u>31</u> августа 2022 г.
--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
(учебный предмет)  
для базового уровня класс – 10-11  
(уровень: базовый, профильный)  
2 года  
(срок реализации)

Авторской программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с.

---

(указать точное название программы и ее выходные данные)

Разработчик программы:

Касилов Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

(Ф.И.О. учителя; занимаемая должность, квалификационная категория)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.04.2021);
2. «Федерального государственного стандарта основного общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
3. Авторской программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с.
4. Положения «Порядок разработки, утверждения, реализации рабочих программ педагогических работников и внесения в них изменений МБОУ «Почаевская СОШ» Грайворонского района, утверждённого приказом директора МБОУ «Почаевская СОШ» № \_\_\_ от 31.08.2021 г.

### Реализуется на основе учебника:

- Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с .

## 2. Цели рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

# содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

# формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

# расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

# дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

# формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

# формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

# формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

# формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

# дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

# закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга)

### **3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане:**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

##### ***1. Патриотического воспитания***

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения физической культуры в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науке, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

##### ***2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей***

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовности оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствия поступков;

##### ***3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)***

мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

##### ***4. Физического воспитания и формирования культуры здоровья***

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

##### ***5. Трудового воспитания и профессионального самоопределения***

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

#### **6. Экологического воспитания**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью. Осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

# умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

# умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

# владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

# умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

# умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

# умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

# владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

# владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной,

физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

# умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

# овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

# овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

# владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

# овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

#### **На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:**

# роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

# роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

# индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

# особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

# особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

# особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

# особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

# особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

# личной гигиены и закаливания организма;

# организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; # культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

# профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. **Осуществлять:**

# самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

# контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

# приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# приёмы массажа и самомассажа;

# занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

# судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

# индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

# планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

# уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

# эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

# дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/	—	10,00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

# в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м

(девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

# в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

# в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

# в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

#### **Должны быть освоены:**

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

#### **Способы спортивной деятельности:**

участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

#### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

### **5. Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре,

их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

#### **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### **Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

#### **Закрепление приёмов саморегуляции.**

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.



## **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

#### **Спортивные игры:**

игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

#### **Гимнастика (юноши):**

лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

#### **Лёгкая атлетика (юноши):**

метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

#### **Лыжная подготовка (юноши):**

преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

#### **Плавание (юноши):**

плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

**Спортивные игры:**

совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:**

освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:**

совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:**

совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:**

совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:**

совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.



По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

**6. Тематическое распределение количества часов**

№ темы	Название темы, раздела	Рабочая программа по классам (Кол-во часов)		Основные направления воспитательной деятельности
		10	11	
1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	в процессе уроков	в процессе уроков	Патриотическое воспитание Ценность научного познания Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание
2	Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование	в процессе уроков	в процессе уроков	Патриотическое воспитание Ценность научного познания Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание

2.1.	Лёгкая атлетика	18	18	Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
2.2.	Спортивные игры			Патриотическое воспитание
	<i>Баскетбол</i>	-	9	Гражданское воспитание
	<i>Волейбол</i>	20	20	Ценность научного познания
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	Формирование культуры здоровья
2.4.	Лыжная подготовка	19	19	Трудовое воспитание
2.5.	Элементы единоборства	9	-	Эстетическое воспитание
2.6.	Лапта (региональный компонент)	18	18	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Касилова Е.И./ Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Почаевская СОШ»  /Липовская Л.Н./ 30 августа 2023 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Почаевская СОШ»  /Смогарева Н.В./ Приказ № 107 от 31 августа 2023 г.
---	--	---

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
на 2023/2024 учебный год**

**Предмет:** Физическая культура

**Класс:** 11

**УМК:** Физическая культура. 10-11 класс: учебник для образовательных организаций / В.И.Лях.- М.Просвещение, 2020.-255с.

**Учитель, категория** Касилов Сергей Геннадьевич, учитель географии, первая квалификационная категория

**Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура 11 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем. Содержание	Часы учебно-го времени	Дата		Характеристика основной деятельности ученика
			План	Факт	
<b>Модуль «Школьный урок»</b>					
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1.	Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Повторение техники низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	01.09		<p><b>Описывают</b> и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со</p>
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	04.09		
3.	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	06.09		
4.	Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100метров. Развитие физических качеств быстроты. <i>Вводный контрольный срез</i>	1	08.09		
5.	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие физических качеств выносливости. <i>Анализ контрольного среза</i>	1	11.09		
6.	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие физических качеств выносливости	1	13.05		
7.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Развитие физических качеств выносливости.	1	15.09		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину способом	1	18.09		

	«согнув ноги». Учет в метании гранаты на дальность. Развитие физического качества выносливости				сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
9.	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	20.09		
10.	Техника метания гранаты на точность. Учет в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.09		
11.	Учет в беге на 2000, 3000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.09		
12.	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	27.09		
<b>Русская лапта – 9 ч.</b>					
13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	29.09		<b>Выполнять</b> упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. <b>Выполнять</b> упражнения для развития общих физических качеств.
14.	Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара сбоку. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	02.10		<b>Соблюдать</b> правила и <b>играть</b> в подвижные игры
15.	Соревнование с элементами русской лапты.	1	04.10		<b>Выполнять</b> ловлю и броски мяча в парах, броски мяча правой и левой рукой.
16.	Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	06.10		<b>Играть</b> в спортивную игру Русская лапта. <b>Работать</b> в паре, группе, слушать тренера.
17.	Закрепление техники удара снизу. Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	09.10		<b>Пробегать</b> на скорость дистанцию 30 м. <b>Выполнять</b> беговую разминку.
18.	Соревнование с элементами русской лапты	1	11.10		<b>Метать</b> мяч, как на дальность, так и на точность.
19.	Разучивание техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники	1	13.10		<b>Прыгать</b> в длину с места <b>Бегать</b> различные варианты эстафет <b>Выполнять</b> броски набивного мяча от груди и

	удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.				снизу.
20.	Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	16.10		
21.	Соревнование с элементами русской лапты	1	18.10		
<b>Волейбол - 6 ч.</b>					
22.	Инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	20.10		<p><b>Составляют</b> комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>
23.	Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	23.10		
24.	Соревнование с элементами волейбола.	1	25.10		
25.	Т.Б.Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху.	1	27.10		
26.	Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование техники основной стойки волейболиста.	1	08.11		
27.	Соревнование с элементами волейбола.	1	10.11		
<b>Гимнастика – 18 ч.</b>					
28.	Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Разучивание техники выполнения ОРУ на месте.Разучивание техники висов и упоров.	1	13.11		<p>Чётко выполняют строевые упражнения.</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p><b>Составляют</b> комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p>
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	15.11		

	Совершенствование техники выполнения ОРУ на месте. Закрепление техники висов и упоров.				<p>Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p> <p><b>Описывают</b>, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.</p> <p><b>Составляют</b> комплекс из числа изученных упражнений</p> <p><b>Описывают</b> технику данных упражнений</p> <p><b>Описывают</b> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p> <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
30.	Соревнование с элементами гимнастики.	1	17.11		
31.	Совершенствование техники висов и упоров. Учет выполнения ОРУ на месте. Развитие физического качества силы.	1	20.11		
32.	Разучивание техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники висов и упоров	1	22.11		
33.	Соревнование с элементами гимнастики.	1	24.11		
34.	Совершенствование техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание техники акробатических упражнений. Закрепление подъема силой в упор на перекладине	1	27.11		
35.	Учет ОРУ в движении. Закрепление техники акробатических упражнений. Развитие физического качества гибкости.	1	29.11		
36.	Соревнование с элементами гимнастики.	1	01.12		
37.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Учет техники в выходе силой на перекладине.	1	04.12		
38.	Разучивание техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование техники длинного кувырка	1	06.12		
39.	Соревнование с элементами гимнастики.	1	08.12		
40.	Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование кувырка назад в упор стоя. Учет выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Развитие физического качества ловкости.	1	11.12		
41.	Разучивание техники выполнения ОРУ с	1	13.12		



	гимнастической палкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Развитие физического качества гибкости.				
42.	Соревнование с элементами гимнастики. <i>Рубежный контрольный срез</i>	1	15.12		
43.	Совершенствование техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет техники опорного прыжка. Развитие физического качества гибкости. <i>Анализ контрольного среза</i>	1	18.12		
44.	Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет ОРУ с гимнастической палкой. Развитие физического качества гибкости.	1	20.12		
45.	Соревнование с элементами гимнастики.	1	22.12		
<b>Лыжная подготовка- 19ч.</b>					
46.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	25.12		<b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции <b>Объясняют</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности.
47.	Т.Б.Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	27.12		
48.	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	29.12		
49.	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	10.01		
50.	Лыжная подготовка. Урок-соревнование	1	12.01		
51.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до,5км	1	15.01		
52.	Лыжная подготовка. Преодоление контруклонов	1	17.01		
53.	Лыжная подготовка. Урок-соревнование	1	19.01		
54.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до,5 км	1	22.01		
55.	Лыжная подготовка. Лыжная эстафета с преодолением	1	24.01		

	препятствий				<p><b>Применяют</b> изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
56.	Лыжная подготовка. Урок-соревнование	1	26.01		
57.	Лыжная подготовка. Коньковый ход	1	29.01		
58.	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	31.01		
59.	Лыжная подготовка. Урок-соревнование	1	02.02		
60.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км	1	05.02		
61.	Лыжная подготовка. Преодоление контруклонов	1	07.02		
62.	Лыжная подготовка. Урок-соревнование	1	09.02		
63.	Лыжная подготовка. 5км	1	12.02		
64.	Лыжная подготовка. Урок-соревнование	1	14.02		
<b>Баскетбол- 9 ч.</b>					
65.	Т/Б на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении	1	16.02		<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических</p>
66.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении	1	19.03		
67.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении	1	21.02		
68.	Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность). Бросок мяча в движении после ловли	1	26.02		
69.	Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек (на точность)	1	26.02		
70.	Бросок мяча в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки	1	28.02		
71.	Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность). Бросок мяча в движении после ловли	1	04.03		
72.	Бросок мяча с места с 5 точек (на точность). Двусторонняя игра с применением «зонной защиты» и «позиционного нападения»	1	06.03		
73.	Двусторонняя игра с применением «личной защиты» и «позиционного нападения»	1	11.03		

					<p>качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать с</b> игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<b>Волейбол- 14 ч.</b>					
74.	Т.Б.Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху.	1	11.03		<p><b>Составляют</b> комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>
75.	Соревнование с элементами волейбола.	1	13.03		
76.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	15.03		
77.	Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники верхней прямой подачи.	1	18.03		
78.	Т.Б.Соревнование с элементами волейбола	1	20.03		
79.	Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу.	1	22.03		
80.	Разучивание техники верхней прямой подачи в прыжке. Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками	1	01.04		

	снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.				<p>процессе игровой деятельности</p> <p><b>Организируют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
81.	Соревнование с элементами волейбола.	1	03.04		
82.	Разучивание техники передачи одной рукой в прыжке. Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		05.04		
83.	Разучивание техники прямого нападающего удара. Закрепление техники передачи одной рукой в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	08.04		
84.	Соревнование с элементами волейбола.	1	10.04		
85.	Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники передачи одной рукой в прыжке. Учет техники 11 верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	12.04		
86.	Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	15.04		
87.	Соревнование с элементами волейбола	1	17.04		
<b>Русская лапта- 9 ч.</b>					
88.	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Закрепление техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	19.04		<p><b>Разучить</b> начальные технические движения.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для</p>

89.	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	22.04		развития общих физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила и <b>играть</b> в подвижные игры <b>Выполнять</b> ловлю и броски мяча в парах, броски мяча правой и левой рукой.
90.	Соревнование с элементами русской лапты.	1	24.04		<b>Играть</b> в спортивную игру Лапта.
91.	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учет техники передачи мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	26.04		<b>Работать</b> в паре, группе, слушать тренера. <b>Пробегать</b> на скорость дистанцию 30 м.
92.	Учет техники броска в неподвижную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	03.05		<b>Выполнять</b> беговую разминку. Метать мяч, как на дальность, так и на точность.
93.	Соревнование с элементами русской лапты.	1	03.05		<b>Прыгать</b> в длину с места
94.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ударов по мячу.	1	06.05		Бегать различные варианты эстафет
95.	Совершенствование техники осаливания. Совершенствование тактики игры.	1	06.05		<b>Выполнять</b> броски набивного мяча от груди и снизу.
96.	Соревнование с элементами русской лапты.	1	08.05		
<b>Легкая атлетика- 6 ч.</b>					
97.	Инструктаж по технике безопасности на уроках/а. Разучивание техники косоного разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физического качества быстроты.	1	13.05		<b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
98.	Совершенствование эстафетного бега. Закрепление техники косоного разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие физического качества быстроты. <i>Итоговый контрольный срез</i>	1	15.05		<b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,

99.	Соревнование с элементами легкой атлетики. <i>Анализ контрольного среза</i>	1	17.05		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Разучивание техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Совершенствование техники косоного разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05		<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
101	Совершенствование техники косоного разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Закрепление техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.05		<b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	24.05		<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>			

