

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования городского округа Краснотурьинск»
МАОУ «СОШ № 10»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол от 30.08.2023 № 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ № 10»
О. Г. Родионова
Приказ от 30.08.2023 № 55-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

ГО Краснотурьинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания школы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины

«Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

1. **Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. **Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. **Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время

совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 104 часа (3 часа в неделю).

- 10 класс 104 ч.

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания отражают:

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

В части патриотического воспитания отражают:

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

В части духовно-нравственного воспитания отражают:

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

В части эстетического воспитания отражают:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания отражают:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания отражают:

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания отражают:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания отражают:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

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

3) работа с информацией:

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные коммуникативные действия:

1) общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Универсальные регулятивные действия:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для

самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	<p>Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола:</p> <p>1) Истоки возникновения культуры как социального явления;</p> <p>2) Культура как способ развития человека;</p> <p>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.</p> <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>— принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.</p>	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/

1.2.	<p>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе</p>	2	<p>Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»: - готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;</p>	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
1.3.	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	0,5	<p>Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.</p>	Устный опрос	https://www.gto.ru/norms

1.4.	<p align="center">Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации</p>	0,5	<p>Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; — обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований; — обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; — анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания. 	Устный опрос	<p align="center">https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</p>
1.5.	<p align="center">Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой</p>	2	<p>Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — распределяются по группам и определяются с темой проекта: 1) Физическая культура и физическое здоровье; 2) Физическая культура и психическое здоровье; 3) Физическая культура и социальное здоровье. <ul style="list-style-type: none"> — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе; — организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. 	Устный опрос, практическая работа	<p align="center">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</p>

1.6.	Основные направления оздоровительной физической культуры	2	<p>Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:</p> <p>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры;</p> <p>— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:</p> <p>1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение;</p> <p>2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение;</p> <p>3) Шейпинг: история и целевое предназначение;</p> <p>4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение;</p> <p>5) Стретчинг: история и целевое предназначение.</p>	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
<u>Итого по разделу:</u>		8			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Основы организации образа жизни современного человека	1	<p>Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p> <p>— знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <p>— знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/

2.2.	<p align="center">Проектирование индивидуальной досуговой деятельности</p>	2	<p>Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; — осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности; — разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений; — организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы. 	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1431/
2.3.	<p align="center">Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	1	<p>Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки. 	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/

2.4.	<p align="center">Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье</p>	1	<p>Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»: — обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; — анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения; — обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы.</p>	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
2.5.	<p align="center">Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей</p>	1	<p>Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания; — проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; — знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания; — обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</p>	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

2.6.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	2	<p>Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. 	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
2.7.	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой	2	<p>Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); — определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов. 	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
<u>Итого по разделу:</u>		10			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	<p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»: — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки; 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища; 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц.</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/
3.2.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	<p>Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»: — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; — составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</p>	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/

3.3.	<p align="center">Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой</p>	8	<p>Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. 	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
3.4.	<p align="center">Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой</p>	8	<p>Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью; — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. 	Устный опрос, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/

3.5.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техническая и тактическая подготовка в футболе</p>	6,5	<p>Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях; — знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях; — разучивают технику углового удара в стандартных условиях; — знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях; — разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля; — знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки; — разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот; — закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. 	Устный опрос, практическая работа	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</p>
------	--	-----	---	-----------------------------------	--

3.6.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая и тактическая подготовка в баскетболе</p>	10	<p>Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях; — знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча»; — знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; — знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности; — закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. 	Устный опрос, практическая работа	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</p>
------	--	----	--	-----------------------------------	--

3.7.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая и тактическая подготовка в волейболе</p>	14	<p>Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях; — закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; — знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях; — совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; — совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности. 	Устный опрос, практическая работа	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</p>
------	--	----	--	-----------------------------------	--

3.8.	Модуль «Плавательная подготовка». Плавание брассом на спине	0,5	Тема «Плавание брассом на спине»: — знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
3.9.	Модуль «Плавательная подготовка». Плавание на боку	0,5	Тема «Плавание на боку»: — знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений ногами.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
3.10.	Модуль «Плавательная подготовка». Прыжки в воду вниз ногами	0,5	Тема «Прыжки в воду вниз ногами»: — знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждают особенности его выполнения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
<u>Итого по разделу:</u>		50			
Раздел 4. СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
4.1.	Спортивная подготовка	18	Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.	Практическая работа	https://www.gto.ru/norms

4.2.	Базовая физическая подготовка	18	<p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО. 	Практическая работа	https://www.gto.ru/norms
<u>Итого по разделу:</u>		36			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		104			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Специальные беговые упражнения и ускорения. Повторение техники бега с различных стартов и стартовый разгон.	1
3	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
4	Медленный бег (до 6 мин), специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
5	Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Развитие выносливости в беге (до 20 мин девочки и 25 мин юноши).	1
6	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
7	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1
8	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Повторение техники метания гранаты с разбега 4–5 шагов.	1
9	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
10	Упражнения в движении и с преодолением препятствий. Кроссовый бег в медленном темпе (до 9 мин).	1
11	Прыжки через препятствие на точность приземления. Эстафетный бег.	1
12	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
13	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1
14	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Техника безопасности по разделу «Футбол».	1
15	Техника вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.	1
16	Техника углового удара в стандартных условиях. Игра в футбол.	1
17	Техника удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.	1
18	Техника штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот.	1
19	Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1

20	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
21	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
22	Основные направления оздоровительной физической культуры. Реферат.	1
23	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой. Техника безопасности по разделу «Баскетбол».	1
24	Техника вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.	1
25	Техника овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях.	1
26	Способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности.	1
27	Повторение техники ловли мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо (в парах).	1
28	Упражнения на совершенствование техники передвижений, остановок, комбинаций.	1
29	Оценка техники ведения мяча «змейкой». Повторение тактических действий игроков в защите (учебно-тренировочная игра 5x5).	1
30	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
31	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. Оценка техники штрафного броска.	1
32	Закрепление технических и тактических действий в условиях игровой и учебной деятельности.	1
33	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
34	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
35	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1
36	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Знакомство с основными типами телосложения и их характерными признаками.	1
37-39	Упражнения атлетической гимнастики на отдельные мышечные группы.	3
40-42	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	3
43	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Повторение элементов гимнастических упражнений и элементов акробатических соединений.	1

44	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
45	Упражнения атлетической гимнастики с гантелями (юноши). Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки).	1
46	Комплекс антистрессовой гимнастики. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Прыжковые упражнения со скакалкой (длительные серии).	1
47	Атлетическая гимнастика по принципу круговой тренировки.	1
48	Укрепление мышечно-связочного аппарата, восстановление гибкости суставов и позвоночника – упражнения на гимнастических ковриках.	1
49	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах стоя и с использованием шведской стенки. Подтягивание на высокой перекладине – юноши.	1
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
52	Современные представления о здоровье человека, связь с занятиями физической культурой. Доклад.	1
53	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1
54	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
55	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.	1
56	Попеременные ходы, одновременные. Передвижение в равномерном темпе 5–7 км.	1
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий. Передвижение в равномерном темпе 5–7 км.	1
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
60	Прохождение отрезков 200–300 м на скорость. Преодоление бугров и впадин.	1
61	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности.	1
62	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с учётом результата.	1
63	Правила соревнований по лыжным гонкам. Эстафета на лыжах.	1

64	Передвижение в равномерном темпе по пересечённой местности 5–7 км. Прохождение спусков, преодоление подъёмов.	1
65	Подъём «ёлочкой», спуски в различных стойках, повороты переступанием и «плугом». Торможение «упором».	1
66	Прохождение дистанции в спокойном темпе, девушки – 5 км, юноши – 8 км.	1
67	Свободное катание на лыжах, применяя попеременные и одновременные ходы, прохождение подъёмов и спусков в спокойном темпе.	1
68	Эстафета на лыжах.	1
69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
71	Плавание брассом на спине и прыжки в воду вниз ногами.	1
72	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Доклад.	1
73	Основы организации образа жизни современного человека. Техника безопасности по разделу «Волейбол».	1
74	Техника постановки блока в стандартных и вариативных условиях.	1
75	Техника нападающего удара в стандартных и вариативных условиях.	1
76	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
77	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1
78	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1
79	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра.	1
80	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1
81	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
82	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1
83	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Игра в условиях соревновательной деятельности.	1
84	Совершенствование техники нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки.	1
85	Совершенствование техники постановки блоков в учебной и игровой деятельности.	1
86	Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.	1
87	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

88	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
89	Техника безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений.	1
90	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
91	Бег в равномерном темпе 20–25 минут.	1
92	Эстафетный бег.	1
93	Кроссовый бег до 15 минут.	1
94	Метание гранаты 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1
95	Круговая тренировка.	1
96	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
97	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
98	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
99-104	Резерв.	6

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Журнал физическая культура в школе 2018–2019 г. Под редакцией Е.В. Жукунов.
2. Составлена программа по физической культуре для 1–11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, Е.С. Палихова 2018 г. ФГОС.
3. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008 г.
4. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол). И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004 г.
5. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1–11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006 г.
6. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2017 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- [«РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»;](#)
- [СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «СПОРТВИКИ»;](#)
- [ГТО.](#)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815869

Владелец Родионова Ольга Георгиевна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024