

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кипиевская средняя общеобразовательная школа».**

**«Кипиевса шөр школа»
Муниципальной сьомкуд велөдан учреждение**

Утверждаю

Директор школы

Ануфриева Н.Н.



Приказ №23 от 06.02.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура**

Уровень среднее (полное) общее образование

Класс 10-11

Составитель: учитель физической культуры
Рочев Александр Ильич

Кипиево
2017 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12 «Образовательные программы», ст. 28 «Компетенция права, обязанности и ответственность образовательной организации»);

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 №1089 (в ред.

приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 10.11.2011 №2643, от 23.06.2015 №609);

на основе:

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха и А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012г.).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

1. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных

возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

2. воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях

физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

3. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

4. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в

формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

5. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

6. укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
7. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
8. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
9. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
11. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
12. подготовку и выполнение норм ВФСК «ГТО».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» отличается от Примерной программы содержанием национально-регионального компонента: лыжная подготовка (в базовой части), туризм и «Общая физическая подготовка с элементами спортивных и национальных игр и национальных видов спорта». Школьный компонент вариативной части представляет собой программный материал по спортивным играм (дальнейшее совершенствование).

Содержание учебного материала

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с

дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
10 класс**

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни ТБ. Совершенствование низкого старта;	1
2	ОРУ; Совершенствование низкого старта; Бег 30 метров(У);	1
3	ОРУ; Совершенствование низкого старта. Прыжок в длину с места (У);	1
4	Разучивание метания гранаты 500-700гр; Бег 100 м. с низкого старта (У);	1
5	Совершенствование метания гранаты 500-700гр;Прыжок в длину с разбега (У);	1
6	ОРУ; Метание гранаты 500-700гр.(У);	1
7	ОРУ; кросс 800(М)-2000(Д)метров(У);	1
8	ОРУ; Бег 2000(М) м. (У);	1
9	Разучивание ловли мяча от щита (Б).	1
10	Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости(Б)	1
11	ОРУ; Совершенствование ловля мяча от щита. ;	1
12	Разучивание тактических действий в защите (Б);	1
13	ОРУ; Закрепление тактических действий в защите (Б);	1
14	Разучивание приема мяча с подачи(В);	1
15	Разучивание передачи из зоны 1,6,5 в зону 3.(В);	1

16	Разучивание верхней прямой подачи(В);	1
17	ОРУ; Разучивание нападающего удара (техника)(В).	1
18	ОРУ; Совершенствование верхней прямой подачи(В)	1
19	ОРУ; Совершенствование нападающего удара (техника)(В).	1
20	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б)	1
21	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б)	1
22	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б)	1
23	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б)Подтягивание(У)	1
Гимнастика		
24	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. ТБ; Разучивание: полушпагат на бревне, сед углом на полу.	1
25	ОРУ; Разучивание перекатом стойка на лопатках(Д);Переворот в упор силой(М)(У).	1
26	ОРУ; эстафеты с элементами из гимнастики.	1
27	ОРУ; Разучивание соскока прогнувшись ноги врозь. Полушпагат на бревне(Д),Оборот вперед из седа верхом(М) (У).	1
28	ОРУ; Сед углом на полу(Д), вис прогнувшись и выход в сед(М) (У)	1
29	Подвижные игры с элементами из акробатики. Ритмическая гимнастика.	1
30	ОРУ; Перекатом стойка на лопатках(Д), соскок махом вперед из вися на подколенках(М) (У).	1
31	ОРУ; Соскок прогнувшись ноги врозь(Д),стойка на кистях(спомощью)(М) (У).	1
32	Подвижные игры с элементами из гимнастики. Аэробика.	1
33	ОРУ; Соединение из 3-4 элементов на равновесие(Д), кувырок назад через стойку на кистях(М)(У)	1
34	ОРУ; Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат(Д),акробатическое соединение из 3-4 элементов(М) (У).	1
35	Подвижные игры с элементами из акробатики. Атлетическая гимнастика.	1

36	ОРУ; Акробатическое соединение из 3-4 элементов(Д), размахивание и соскок назад(М)(У)	1
37	ОРУ; Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках, переворот в упор из виса(М)(У)	1
37	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
39	ОРУ; Переворот в упор толчком обеих ног(Д), подъем в упор силой(М) (У).	1
40	ОРУ; Соскок вперед и назад с поворотом(Д), подтягивание(М) (У)	1
41	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
42	ОРУ; Соединение на брусках из 3-4 элементов(Д), опорный прыжок(М) (У).	1
43	ОРУ; Опорный прыжок через коня(Д) (У);	1
44	ОРУ; Подвижные игры. Поднимание туловища(У)	1
Лыжная подготовка		
45	Т.Б; Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
46	Совершенствование одновременного бесшажного хода;	1
47	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
48	Попеременный двухшажный ход(У)	1
49	Одновременный бесшажный ход(У);	1
50	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
51	Одновременный одношажный ход (У);	1
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода;1000м (У).	1
53	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
54	Одновременный двухшажный ход (У).	1
55	Попеременный четырехшажный ход (У);	1
56	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
57	Переход с одновременного на попеременный ход (У).	1
58	Повторение ходов; 2000м (У)	1
59	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
61	Спуски со склонов с торможением(повторение)	1
62	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
63	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
64	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 5 км.;	1
65	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
66	Повторение ходов;3000м (У)	1
67	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
68	Прохождение дистанции до 5 км.;	1

69	Прохождение дистанции до 5 км.;	1
70	ОРУ; Разучивание верхней прямой подача(В)	1
71	ОРУ; Разучивание передачи с верху в прыжке(В)	1
72	ОРУ; Подвижные игры.	1
73	Закрепление: верхней прямой подача и передачи с верху в прыжке(В)	1
74	Совершенствование верхней прямой подача;	1
75	ОРУ; Подвижные игры.	1
76	ОРУ; Верхняя прямая подача (У);	1
77	ОРУ; Передача с верху в прыжке(В)(У)	1
78	ОРУ; Подвижные игры.	1
79	Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		
80	Т.Б; Разучивание прыжка высоту с разбега;	1
81	ОРУ; Закрепление прыжка высоту с разбега. Бег на 30 м. (У);	1
82	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
83	ОРУ; Совершенствование прыжка высоту с разбега.	1
84	Формирование здорового образа жизни; Прыжки высоту с разбега (У);	1
85	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
86	ОРУ; Разучивание нападающего удара, блокирование(В)	1
87	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1
88	ОРУ:Совершенствование верхней прямой подачи.	1
89	ОРУ; Подвижные игры "Футбол"	1
90	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
91	ОРУ; Бег 100 м. с низкого старта (У);	1
92	ОРУ; Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжок с места(У)	1
93	ОРУ; Подвижные игры "Футбол"	1
94	ОРУ; Разучивание метания гранаты 500-700г с разбега.	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1

96	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
97	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У);	1
98	ОРУ. Метание гранаты 500-700гр. (У);	1
99	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У); Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
100	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
101	ОРУ; Бег 2000 м. (У);ОРУ. Двухсторонняя игра с заданием. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
102	100.ОРУ; Бег 2000 м. (У); Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. (теория)	1
103	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	1
104	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);ОРУ; Подвижные игры "Футбол"	1
105	Верхняя прямая подача. Нападающий удар, блокирование (У);	1
106	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов	1
107-108	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Профессия «Учитель физической культуры». Значение и востребованность..	2
№ урока		Кол-во часов
Наименование темы. 11 класс		
Легкая атлетика		
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ТБ. ОРУ; Бег 30 метров(У);	1
2	Основы законодательства Российской	1

	Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ; Эстафетный бег; Прыжок в длину с места(У);	
3	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ОРУ; . Челночный бег 10*10м(М)(У);	1
4	Совершенствование прыжка в длину с разбега; Бег 100м (У);	1
5	Совершенствование метания гранаты 500-700гр;Прыжок в длину с разбега (У);	1
6	ОРУ; Метание гранаты 500-700гр.(У);	1
7	ОРУ; кросс 1000(М)-2000(Д)метров(У);	1
8	ОРУ; Бег 3000 м.(М) (У);	1
9	Разучивание ловли мяча после отскока от щита (Б).	1
10	Разучивание передачи одной рукой в движении(Б)	1
11	Разучивание тактических действий в защите(Б) ;	1
12	Разучивание тактических действий в нападении (Б);	1
13	ОРУ; Закрепление и совершенствование тактических действий в защите и нападении (Б);	1
14	Разучивание приема мяча с подачи в зону 3(В);	1
15	Разучивание второй передачи в зоны 2 и 4 .(В);	1
16	Разучивание нападающего удара(В);	1
17	ОРУ; Разучивание верхней прямой подачи(В).	1
18	ОРУ; Совершенствование нападающего удара(В)	1
19	ОРУ; Совершенствование верхней прямой подачи(В).	1
20	ОРУ; Учебно-тренировочная игра (В;Б)	1
21	ОРУ; Учебно-тренировочная игра (В;Б)	1
22	ОРУ; Учебно-тренировочная игра (В;Б)	1
23	ОРУ; Учебно-тренировочная игра(В;Б)Подтягивание(У)	1
Гимнастика		
24	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. ТБ; Разучивание акробатического комбинаций из 3-4 элементов(Д),Переворот в упор силой(М)(У)	1

25	Разучивание соединения из 3-4 элементов на равновесие(Д), вис прогнувшись и выход в сед(М)(У)	1
26	Подвижные игры с элементами акробатики.	1
27	ОРУ; Совершенствование акробатического комбинаций из 3-4 элементов(Д),соскок махом вперед из вися на подколенках(М)(У)	1
28	ОРУ; Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.(Д)(У),Длинный кувырок через препятствие(М)(У)	1
29	Подвижные игры с элементами гимнастики. Аэробика.	1
30	ОРУ; Соединения из 3-4 элементов на равновесие.(Д)Кувырки в парах 2-3 кувырка(М)(У)	1
31	Акробатическое соединение из 3-4 элементов(М)(У)	1
32	Подвижные игры с элементами акробатики. Ритмическая гимнастика.	1
33	ОРУ; Комбинация с гимнастической скакалкой(Д) Подем в упор силой(М)(У)	1
34	Разучивание соединения на 3-4 элемента на брусках(Д). Из размахивания соскок вперед (М)(У)	1
35	Подвижные игры с элементами гимнастики. Атлетическая гимнастика.	1
36	ОРУ; Разучивание опорного прыжка(Д) Лазание по канату(М)	1
37	Совершенствование соединения на 3-4 элемента на брусках(Д) Переворот в упор из вися(М)(У)	1
38	Подвижные игры с элементами акробатики.	1
39	Соединения на 3-4 элемента на брусках(Д)(У).	1
40	ОРУ; Совершенствование опорного прыжка.	1
41	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
42	Опорного прыжка.(У).Подтягивание (М)(У)	1
43	Комбинация с гимнастическим обручем(У)Лазание по канату(М)(У)	1
44	ОРУ; Подвижные игры.	1
Лыжная подготовка		
45	ТБ; Повторение попеременной двух и четырехшажного хода.	1
46	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
47	Прохождение до 5 км с переменной скоростью;2000м(М)(У)	1
48	Попеременной двух и четырехшажного хода(У),	1
49	Повторение лыжных ходов.1000м (Д)(У)	1
50	Прохождение до 5 км с переменной скоростью	1

51	Совершенствование перехода с одного хода на другой.3000м(М)(У)	1
52	Перехода с одного хода на другой.(У)	1
53	Прохождение до 5 км с переменной скоростью	1
54	Прохождение до 5 км с переменной скоростью;4000м(М)(У)	1
55	Повторение лыжных ходов.2000м (У).	1
56	Повторение лыжных ходов.	1
57	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.5000м(М)У	1
58	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
59	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
60	Повторение лыжных ходов.	1
61	Повторение лыжных ходов.3000м (У).	1
62	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1
63	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
64	Повторение лыжных ходов.	1
65	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
66	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1
67	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
68	Повторение лыжных ходов.	1
69	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1
70	Разучивание нападающего удара(В)	1
71	Разучивание одиночного блокирования(В)	1
72	ОРУ; Двухсторонняя игра.	1
73	Верхняя прямая подача(В)(У)	1
74	Нападающий удар(В)(У)	1
75	ОРУ; Двухсторонняя игра.	1
76	ОРУ; Одиночное блокирование(В)(У)	1
77	ОРУ; Двухсторонняя игра.	1
78	Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		
79	ТБ; Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
80	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Бег 30 м (У).	1
81	Современные оздоровительные системы физического воспитания .	1
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
83	Прыжок в высоту с разбега.(У)	1
84	Формирование здорового образа жизни.	1
85	ОРУ; Ловля мяча после отскока от щита(Б), прием подачи снизу(В)(повторение)	1

86	Передача одной рукой в движении(Б), первая передача в зону 3 с подачи(В)	1
87	Поддерживание репродуктивной функции.	1
88	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1
89	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием.	1
90	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием. Прыжок в длину с места(У)	1
91	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
92	ОРУ; Бег 100м с низкого старта.(У)	1
93	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1
94	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания гранаты 500гр.	1
96	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
97	Подвижные игры"Футбол"	1
98	Прыжок в длину с разбега (У). Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. (теория)	1
99	Метание гранаты 500гр.(У). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
100	ОРУ; Бег 2000м (У) ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием. Поднимание туловища(У)Подтягивание(У)	1
101	ОРУ; Бег 2000м (У)	1
102	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием. Поднимание туловища(У)Подтягивание(У).Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1

	Профессия «Учитель физической культуры». Востребованность и значение.	
--	--	--