

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**

**Комитет образования Администрации Камышинского муниципального района**

**Волгоградской области**

**МКОУ Костарёвская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

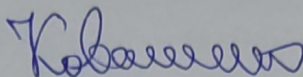
Методическим  
объединением



Сысоева Ю.А.  
Протокол №1 от 30.08.2024г

**СОГЛАСОВАНО**

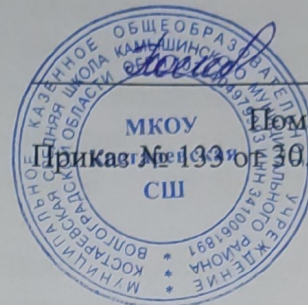
Педагогическим советом



Коваленко Е.П.  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Гомазова М.В.  
Приказ №133 от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**10 класс**

**вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

**Костарево 2024**

## **I. Пояснительная записка.**

### **1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены 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 самоопределения, саморазвития и самореализации.

**2. Коррекционно-развивающий потенциал** учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

1. физическое недоразвитие и своеобразие движений;
2. наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
3. сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
4. отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

### **3. Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

**Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4. Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
5. Развитие общей работоспособности.

6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

**К специальным задачам** относятся:

1. Создание коррекционно-развивающих условий.
2. Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
3. Развитие зрительного восприятия;
4. Развитие двигательной функции глаза;
5. Укрепление мышечной системы глаза;
6. Коррекция скованности и ограниченности движений;
7. Коррекционно – компенсаторное развитие и совершенствование мышечно - суставного чувства;
8. Активизация функций сердечно – сосудистой системы;
9. Укрепление опорно – двигательного аппарата;
10. Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

**4. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом (вариант 4.1 ФАОП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается по 3 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 10 классе составляет 102 часа.

**5. Особенности распределения учебного материала.**

Распределение программного материала в АООП ООО 1 варианта соответствует ПООП ООО. Пролонгация не предусматривается.

Содержание программного материала в 10 классе распределяется следующим образом:

1. Программный материал 9 класса АООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.
2. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модуль «Гимнастика», включены наиболее сложные упражнения и комбинации на гимнастических снарядах из материалов 9 класса.
3. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Легкая атлетика» и «Зимние виды спорта» включены наиболее сложные двигательные действия и способы их совершенствования из материалов 9 класса.
4. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Спортивные игры» и «Спорт» включено совершенствование ранее изученных технических действий спортивных игр.

**II. Содержание обучения.**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 10 класс.

**Знания о физической культуре.**

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- История возникновения и развития физической культуры.
- Физическая культура и олимпийское движение России.
- Олимпиады современности: странички истории.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

- Роль и значение занятий физической культурой.
- Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.
- Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
- Измерение массы тела.
- Приемы измерения пульса.
- Знание специальных дыхательных упражнений.
- Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.
- Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки.
- Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.
- Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.
- Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека.
- Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.
- Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Модуль «Легкая атлетика».**

- Различные виды ходьбы и бега.
- Бег с ускорением.
- Бег в различном темпе.
- Бег в чередовании с ходьбой.
- Бег на скорость.
- Бросание и ловля набивного мяча.
- Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов.

- Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега.
- Толкание набивных мячей.
- Совершенствование техники толкания ядра.
- Прыжки через препятствия.
- Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту.

#### **Модуль «гимнастика».**

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.
- Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах.
- Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
- Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов.
- Висы: смешанные и простые.

#### **Модуль «зимние виды спорта».**

- Передвижение на лыжах в колонне по одному.
- Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода.
- Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами.
- Техника выполнения одновременного конькового хода.
- Повороты «переступанием» на месте и в движении.
- Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

#### **Модуль «спортивные игры». Пионербол.**

- Правила игры и судейство.
- Подача и прием мяча.
- Передвижение игрока по площадке.
- Учебная игра с соблюдением всех правил.
- Правила игры и судейство.
- Штрафной бросок.
- Тайм-аут.
- Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.
- Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.
- Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.
- Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.

- Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.
- Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.
- Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

#### **Модуль «Базовая физическая подготовка».**

##### **Общефизическая подготовка.**

- Развитие силовых способностей.
- Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).
- Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).
- Развитие скоростных способностей.
- Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).
- Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).
- Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
- Развитие выносливости.
- Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.
- Развитие координации движений.
- Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся).
- Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета).
- Упражнения в статическом равновесии.
- Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.
- Подвижные и спортивные игры.
- Развитие гибкости.
- Упражнения на растяжение и расслабление мышц.
- Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

##### **Специальная физическая подготовка.**

- Гимнастика с основами акробатики.
- Развитие гибкости.

- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.
- Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).
- Развитие координации движений.
- Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием.
- Прыжки на точность отталкивания и приземления.
- Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости.
- Легкая атлетика.
- Развитие выносливости.
- Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).
- Развитие силовых способностей.
- Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.
- Комплексы упражнений с набивными мячами.
- Развитие скоростных способностей.
- Бег на месте с максимальной скоростью и темпом.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие координации.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### **Лыжные гонки.**

- Развитие выносливости.
- Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.
- Развитие координации.
- Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

#### **Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.**

Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их



использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.
- Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.
- Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

#### **Модуль «Гимнастика»**

- Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
- Выполнение физической страховки с преподавателем.
- Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.
- Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.
- Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
- Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

#### **Модуль «Легкая атлетика»:**

- Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Выполнение прыжков в длину и высоту.
- Выполнение метания малого мяча на дальность.
- Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

#### **Модуль «Спортивные игры»:**

- Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.
- Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.



## **Модуль «Зимние виды спорта»:**

- Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.
- Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двушажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
- Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.
- Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
- С учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации предметная область «Адаптивная физкультура» может быть дополнена спортивными направлениями (конькобежный спорт, айкидо, самбо, велосипедный спорт (VELO-ТАНДЕМ), легкая атлетика, силовые виды спорта, художественная и спортивная гимнастика, плавание) и соответствующими предметными результатами.

### **2. Специфические универсальные учебные действия.**

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
5. Овладеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;
7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
10. Применять современные средства коммуникации;
11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;

12.Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;

13.Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;

14.Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

15.Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

#### **Личностные результаты:**

1.Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2.Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3.Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

4.Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5.Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Специальные личностные результаты:**

1.Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;

2.Воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3.Умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

4.Умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

#### **Метапредметные результаты:**

1.Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

3. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

4. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

5. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

6. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

7. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

#### **Специальные метапредметные результаты:**

1. Умение использовать сохранённые анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

#### **Предметные результаты:**

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

2. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

3. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

4. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

5. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

6. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

7. Передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

8. Демонстрировать технические действия в спортивных играх:

9. Адаптированная спортивная игра с элементами баскетбола (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях); приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении;

10. Адаптированная спортивная игра с элементами волейбола (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

11. Адаптированная спортивная игра с элементами футбола (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

12. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **Специальные предметные:**

1. Формирование у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

2. Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

3. Формирование специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

#### **IV. Тематическое планирование.**

№	Тема, раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории. 1 час	Знать о профессионально-прикладной физической подготовке. Знать историю возникновения и развития физической культуры, физической культуры и Олимпийского движения России.
2	Способы самостоятельной деятельности.	Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической	Знать и понимать роль и значение занятий физической культурой. Определять свойства организма и их профилактика

	<p>культуры.  Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.  Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.  Измерение массы тела.  Приемы измерения пульса.  Знание специальных дыхательных упражнений.  Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.  Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки.  Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.  Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий,</p>	<p>средствами физической культуры.  Знать роль зрения при движениях и передвижениях человека, основы обучения и самообучения двигательным действиям.  Уметь подбирать физические упражнения и физические нагрузки.  Знать комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.  Уметь измерять массу тела.  Знать приемы измерения пульса.  Знать специальных дыхательных упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.  Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Знать способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Исправлять ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при</p>
--	--	--

		<p>причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>1 час</p>	<p>самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>
3	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.</p> <p>1 час</p>	<p>Знать роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Демонстрировать упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Знать упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.</p>
4	<p>Модуль «Легкая атлетика»</p>	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»,</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского</p>

		<p>в высоту. 23 часа</p>	<p>бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого</p>
--	--	------------------------------	---



			<p>мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>
5	<p>Модуль «Гимнастика».</p>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. 24 часа</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий гимнастикой. Знать названия гимнастических снарядов и элементов. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Иметь представление о правильной осанке, равновесии, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий, развитии двигательных способностей и основных физических качеств. Знать и выполнять простейшие строевые команды и построения. Знать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития двигательных способностей и основных физических качеств; утреннюю зарядку, физкультминутки. Определять правильность и демонстрировать</p>

			выполнение комплексов упражнений с предметами, упражнений в поднимании и переноске грузов, гимнастические упражнения прикладного характера.
6	Модуль «Спортивные игры». Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. 10 часов	Совершенствуют ранее изученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с

			<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>
7	<p>Модуль «Спортивные игры» Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</p>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. 8 часов</p>	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; совершенствуют технику ранее разученных технических</p>

			действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
8	Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. 6 часов	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися,

			<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p>
9	<p>Модуль «Спортивные игры». Пионербол.</p>	<p>Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. 6 часов</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке. Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми. Уметь организовывать игры по правилам в коллективе. Совершенствовать игровые умения (ловля мяча, передача мяча, бросок мяча).</p>
10	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двушажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м ранее освоенными способами. 22 часа</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным</p>
Общее количество часов по			

программе	102 часов
-----------	-----------

**Календарно-тематическое планирование 10 класса.**

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1		Практическая работа
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа



12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа

17	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа

23	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.	1	0	1		Практическая работа

28	Модуль «Гимнастика». Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа

34	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями	1	0	1		Практическая работа

	учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.					
39	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами	1	0	1		Практическая работа

	баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.					
43	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Зимние виды спорта».	1	0	1		Практическая работа



	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					
48	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа

56	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для	1	0	1		Практическая работа

	развития выносливости.					
64	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
69	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
70	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа

71	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
72	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
73	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
74	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа

75	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
77	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
78	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
79	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и	1	0	1		Практическая работа

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					
80	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
81	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
82	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
84	Модуль «Спортивная игра». Пионербол.	1	0	1		Практическая работа

	Правила игры и судейство. Подача и прием мяча.					
85	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
86	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
87	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
88	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
89	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1		Практическая работа

90	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
92	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа



94	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
95	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
98	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
99	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
101	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа

10 2	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		102	0	102		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 573116330936295483022101033593971177803341283154

Владелец Помазова Марина Валериевна

Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025