

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Петродворцового района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ гимназия №426 Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Педагогического совета

ГБОУ гимназии №426

Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Н.А. Евсеенкова

Протокол №1 от 30.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по

УВР

\_\_\_\_\_ З.А. Евсеенкова

Протокол №1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ гимназии

№426 Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А. Стогова

Приказ №\_\_\_\_ от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Подготовка к олимпиаде по физической культуре»**

для обучающихся 9 класса

на 2023-2024 учебный год

Смирновой Татьяны Владимировны

**Санкт-Петербург**

**2023**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор**

01.09.23 09:56 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Нормативно-правовой основой формирования плана внеурочной деятельности являются следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации (ст.43);
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. 273 – ФЗ;
- Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ. (Принят Государственной Думой 21.05.1999г., в редакции Федерального закона от 13.01. 2001г. № 1-ФЗ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. N03-255 "О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки №03296 от 12 мая 2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- СанПиН 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07. 2014 г. № 41, зарегистрированы в Минюсте России 20 августа 2014 г., регистрационный номер 33660);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

**Направление:** физкультурно-спортивная (физическая культура, анатомия, физиология)

**Целевая аудитория:** к обучению по программе приглашаются обучающиеся 8-10 классов, желающие получить более углубленные знания по теории, методике и истории физической культуры, а также продемонстрировавшие высокие результаты не только при овладении школьной общеобразовательной программы, но и на различных этапах ВсОШ по физической культуре.

**Объём и срок реализации** дополнительной общеобразовательной программы: – 1 год, 34 учебных часа, 1 раз в неделю, по 1 учебному часу.

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подготовка к олимпиаде по физической культуре»**

Олимпиады не только помогают выявить наиболее способных обучающихся, но и стимулируют более глубокое изучение предмета, служат развитию интереса к здоровому образу жизни человека. Кроме того, олимпиады способствуют созданию необходимых условий для поддержки одаренных детей, привлечению наиболее способных из них в высшие учебные заведения нашей страны.

Программа направлена на популяризацию предмета «физическая культура», а также формирование знаний, познавательных умений и навыков, путем сбалансированности теоретических занятий и практической работы обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Предполагается более глубокое изучение основных предметных областей школьного курса не только по физической культуре, но и анатомии, физиологии, истории физической культуры, базовых видов спорта.

Программа рассчитана на 34 учебных часа и включает в себя изучение материалов по следующим модулям: «История Олимпийских игр», «Основные понятия физической культуры», «Физические качества человека», «Обучение двигательным действиям», «Физическая культура человека».

**Педагогическая целесообразность** Программы обусловлена следующими факторами:

- уменьшение количества часов по предмету «физическая культура»;
- сложность организации изучения теории во время уроков, а также большой объем изучаемой информации, не дает учителю в системе общего школьного образования возможности заложить твердые основы теоретических знаний по предмету, сформировать навык решения тестовых задач, развить мотивированный интерес к предмету.

Задача предлагаемой программы – сформировать у учащихся интерес к предмету «физическая культура», его теоретическим основам, помочь им в подготовке к решению тестовых заданий всероссийской олимпиады школьников. Это позволит организовывать группы детей, нацеленных на систематическое самообразование, умственный труд и повышение своей физической подготовки, способных показать себя на олимпиадах.

**Цель программы:** развитие физических способностей одарённых детей, повышение уровня теоретических знаний по физической культуре, формирование практических умений и навыков при анализе и решении заданий, успешное участие во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

**Задачи программы:**

- ознакомление с основными принципами организации олимпиадного движения путем приобретения необходимых знаний в области физической культуры и спорта для участия во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре;
- расширение теоретических знаний и двигательного опыта по предмету «физическая культура»;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки и развития физических качеств человека
- совершенствование двигательных умений и навыков опережающего уровня сложности;

**Результаты освоения программы:**

В процессе освоения программы предполагается, что каждый участник получит определенный набор знаний в области теории и методики физической культуры, развитии двигательных качеств, сможет ориентироваться в истории Олимпийских игр, владеть знаниями о видах спорта, правилах игр, использовать свои знания в подготовке практических заданий, уметь понимать и решать олимпиадные задания.

*Планируемые результаты реализации Программы:*

Личностные:

- Овладение навыками познавательной и исследовательской деятельности, повышение предметного интереса к теоретическим знаниям по физической культуре и смежным областям;
- Выступление на олимпиадах школьного и районного уровня (теоретический этап), увеличение числа участников, прошедших на региональный этап.

Предметные:

- Повышение уровня знания теории и методики физической культуры, умение использовать различные источники информации;
- Способность отбирать необходимые источники информации в соответствии с заданием.
- Анализ тестовых заданий, быстрое и правильное выполнение тестовых заданий и решение задач итоговых работ по разделам программы с высокой результативностью;

Метапредметные:

- Понимание роли и значения физической культуры в развитии общества и человека;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 09:56 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

•Понимание целей и принципов современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

**Способы проверки результатов обучения:**

- Контроль решения задач учащимися во время он-лайн занятий;
- Текущий и итоговый контроль;
- Балльно-рейтинговая оценка образовательных достижений обучающихся;
- Результаты выступления на олимпиадах школьников по физической культуре (теоретически этап);

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы:

- Сравнительный анализ диагностических работ в начале и в конце реализации Программы;
- Результаты районного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

**Содержательная характеристика программы:**

В программе будут рассмотрены следующие структурные разделы:

№ п/п	Тема	Количество теоретических часов	Практическая работа
<b>Раздел 1. История физической культуры</b>			
<b>1</b>	Легенды и мифы о происхождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных ОИ. Цель и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Буговского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование), их цель, содержание и формы организации	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2. Основные понятия физической культуры</b>			
<b>4</b>	Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Общая характеристика физической культуры. Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Функции современного спорта. Массовый спорт (спорт для всех). Детско-юношеский спорт. Спорт высших достижений (олимпийский спорт). Профессиональный спорт. Спорт для инвалидов.	<b>1</b>	<b>0</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 09:56 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

5	Формы организации физического воспитания в дошкольных ОУ, в общеобразовательных школах, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и вузах Дополнительное профессиональное образование спортивной направленности (ДЮКФП, ДЮСШ и т. д.), спортивные клубы и объединения.	1	0
6	Средства и методы физического воспитания. Общее понятие о средствах физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания. Физические упражнения, как основное и специфическое средство физического воспитания. Общая характеристика и классификация физических упражнений. Гигиенические факторы и естественные силы природы, как средства физического воспитания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	0
<b>Раздел 3. Физические качества</b>			
7	Общая характеристика физических качеств. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация физических качеств, их характеристика. Возрастное развитие физических качеств, сенситивные периоды их развития. Реализация физических качеств в двигательных действиях.	1	
8	Сила, как физическое качество. Средство и методы ее развития. Выносливость и методика ее развития. Основные компоненты нагрузок при развитии выносливости.	1	
9	Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Особенности воспитания гибкости у детей школьного возраста.	1	
10	Координационные способности школьников и методика их совершенствования. Особенности методики развития двигательных способностей у детей школьного возраста. Регламентация нагрузки и отдыха, как основа методики воспитания физических качеств	1	
11	Тренировочный процесс. Классификация тренировочных циклов. Фазы тренировки. Фазы работоспособности. Восстановительные процессы тренировки.	2	
12	Физическая нагрузка и ее компоненты. Зоны мощности ФУ. Функциональные пробы	2	1
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям</b>			
13	Двигательные умения и навыки. Значение двигательных навыков. Закономерности формирования двигательного умения и двигательного навыка. Отличительные признаки двигательного умения и навыка. Структура обучения. Этапы обучения двигательным действиям: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания, этап совершенствования.	2	
14	Использование методов обучения на различных этапах	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.		
15	Разнообразие форм занятий в физическом воспитании школьников. Характерные черты урочных форм занятий. Характерные черты урока физической культуры общие требования к нему. Структура и содержание урока физической культуры	2	
16	Физкультурно-рекреационные занятия. Игры и физические упражнения на переменах. Спортивный час в группах продленного дня. Внеклассные занятия физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий. Организация и проведение туристических походов с учащимися. Внешкольные формы организации занятий по физической культуре.	2	
<b>Раздел 5. Физическая культура человека</b>			
17	Физическая нагрузка и способы её дозирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения	4	
18	Осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Характерные признаки правильной осанки и методика её формирования. Избыточная масса тела и её влияние на состояние здоровья. Причины, вызывающие тучность и ожирение. Методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела. Адаптивная физическая культура, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления	1	
19	Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1	
20	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Пиктограммы- обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.	2	
21	Виды спорта - Изучение правил футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного	4	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	поло и других игр. Размеры площадок. Время игры.		
22	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации Программы реализуется несколько этапов контроля результативности обучения:

**Входной контроль** – вводное диагностическое тестирование. Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей школьников. Позволяет оценить стартовый уровень учащихся и возможные пробелы в знаниях для работы над их устранением.

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем и разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного времени. Для этого используются олимпиадные задания соревнований разного уровня прошлых лет, оценка в баллах фиксируется в итоговой рейтинговой таблице.

**Промежуточный независимый контроль** – анализ участия учащихся во Всероссийской олимпиаде школьников (муниципальный, региональный и заключительный этапы) по физической культуре (теоретический этап).

**Итоговый контроль** – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года. Оформляется в виде итоговой рейтинговой таблицы.

### Формы фиксации результатов.

- Бланки ответов тестовых заданий по темам программы;
- Бланки ответов на задачи олимпиад прошедших лет разного уровня.
- Итоговая рейтинговая таблица с результатами освоения программы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации Программы используются современные методики и технологии:

- Педагогика сотрудничества;
- Проблемное обучение (диспут);
- Групповые технологии.

## КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов всего	Дата изучения		Виды, формы контроля
			План	Факт	
1.	Легенды и мифы о происхождении олимпийских игр древности. Физические упражнения, как основное и специфическое средство физического воспитания.	1			Входная диагностика
2.	Возрождение олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных ОИ. Общая характеристика и классификация физических упражнений.	1			Текущий
3.	Первые олимпийские чемпионы	1			Текущий

Документ подписан электронной подписью

	современности. Сила, как физическое качество. Средство и методы ее развития.				
4.	Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.	1			Текущий
5.	Спорт как компонент физической культуры. Особенности воспитания гибкости у детей школьного возраста.	1			Текущий
6.	Средства и методы физического воспитания. Координационные способности школьников и методика их совершенствования.	1			Текущий
7.	Общая характеристика и классификация физических упражнений. Тренировочный процесс.	1			Текущий
8.	Возрастное развитие физических качеств, сенситивные периоды их развития. Отработка гимнастических упражнений.	1			Текущий
9.	Двигательные умения и навыки. Значение двигательных навыков. Отработка гимнастических упражнений.	1			Текущий
10.	Разнообразие форм занятий в физическом воспитании школьников. Отработка гимнастических упражнений.	1			Текущий
11.	Физическая нагрузка и способы её дозирования. Отработка гимнастических упражнений.	1			Текущий
12.	Осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Отработка умений и навыков спортивной игры футбол.	1			Текущий
13.	Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Отработка умений и навыков спортивной игры футбол.	1			Текущий
14.	Термины физической культуры и спорта разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.	1			Текущий
15.	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.	1			Текущий
16.	Пиктограммы- обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук. Отработка умений и навыков спортивной игры баскетбола.	1			Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 09:56 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

17.	Пикторгаммы- обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук. Отработка умений и навыков спортивной игры баскетбола.	1			Текущий
18.	Пикторгаммы- обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук. Отработка умений и навыков спортивной игры баскетбола.	1			Текущий
19.	Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Отработка умений и навыков спортивной игры флорбола.	1			Текущий
20.	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Отработка умений и навыков спортивной игры флорбола.	1			Текущий
21.	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Отработка умений и навыков спортивной игры флорбола.	1			Текущий
22.	Классификация физических качеств, их характеристика. Полоса препятствий.	1			Текущий
23.	Реализация физических качеств в двигательных действиях. Полоса препятствий.	1			Текущий
24.	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Развитие силы.	1			Текущий
25.	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Развитие силы.	1			Текущий
26.	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Развитие координационных способностей.	1			Текущий
27.	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Развитие координационных способностей.	1			Текущий
28.	Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни. Развитие гибкости.	1			Текущий
29.	История возникновения ГТО. Развитие гибкости.	1			Текущий
30.	Отработка акробатических элементов	1			Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 09:56 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

	входящих в программу ВсОШ по физической культуре				
31.	Отработка акробатических элементов входящих в программу ВсОШ по физической культуре	1			Текущий
32.	Виды спорта - Изучение правил футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного поло и других игр.	1			Текущий
33.	Виды спорта - Изучение правил футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного поло и других игр.	1			Текущий
34.	Закрепление пройденного материала.	1			Итоговый
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

### Информационные источники

#### Основная литература:

1. Физическая культура. 10 класс. Учебник | Виленский М. Я., Кузин В.В.
2. К.Б. Габриелян, Б.В. Ермолаев «500 тестов по дисциплине физической культуре»
3. Марченко И.Н., Шлыков В.К. «Олимпиадные задания по физической культуре для 9-11 классов»
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
5. Олимпиада.ру - <https://olimpiada.ru/activity/94/tasks>
6. Евсеев Ю.И. «Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».
7. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. —384с.  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev\\_physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf)
8. Олимпийская хартия <https://olympdeka.ru/olymp/ioc/document.html>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 09:56 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC