

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

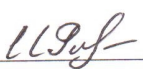
Министерство образования Ростовской области

Ремонтненский отдел образования Администрации Ремонтненского района

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
ФИТО


Решетникова И.А.
Протокол №1 от «02»
сентября 2024 г.

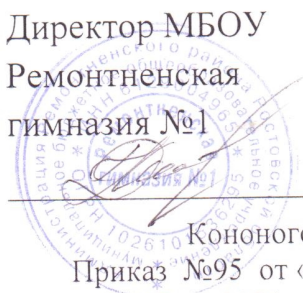
СОГЛАСОВАНО

ЗД НМИР


Задорожная И.В.
Протокол №1 от «02»
сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Ремонтненская
гимназия №1


Кононов Д.Е.
Приказ №95 от «02»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5300253)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Разработчик: С.Е. Сиденко, 1 квалификационная категория.

С.Л. Мирный, высшая квалификационная категория.

И.А. Решетникова, высшая квалификационная категория.

с. Ремонтное 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, в 10, 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой,»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.,

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний,

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег на короткие дистанции, эстафеты). *Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Модуль «Спортивные игры»

Волейбол Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Передача мяча, подачи Развитие координации движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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

2) патриотического воспитания:

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

3) духовно-нравственного воспитания:

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

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях
спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	1		
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	1		
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	1		
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкоатлетические упражнения	10	1		

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1		
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	8	1		
3.2	Базовая физическая подготовка	7			
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1			03.09.2024	
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Высокий старт Бег 60 метров.	1			06.09.2024	
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Прыжок в длину с места.	1			10.09.2024	
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			13.09.2024	
5	Основы организации образа жизни современного человека. Бег 2000 м Бросок набивного мяча.	1			17.09.2024	
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Прыжки в длину с места	1			20.09.2024	

7	Метание мяча. Бег 1000м	1			24.09.2024	
8	Передачи мяча в парах	1			27.09.2024	
9	Бег в медленном темпе. Челночный бег 3 X 10.	1			01.10.2024	
10	Контрольная работа. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	1		04.10.2024	
11	Челночный бег 3X10 на результат Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1			08.10.2024	
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			11.10.2024	
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			15.10.2024	
14	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища	1			18.10.2024	
15	Упражнения для развития прыгучести.	1			22.10.2024	
16	Бег 60 метров. Низкий старт.	1			25.10.2024	

17	Бег 2000 м Бросок набивного мяча	1			05.11.2024	
18	Бег 60 метров. Низкий старт.	1			08.11.2024	
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			12.11.2024	
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			15.11.2024	
21	Контрольная работа. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	1		19.11.2024	
22	Челночный бег 3х10 бег 100 метров	1			22.11.2024	
23	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка	1			26.11.2024	
24	Техническая подготовка в баскетболе	1			29.11.2024	
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1			03.12.2024	
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			06.12.2024	
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			10.12.2024	
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			13.12.2024	

29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			17.12.2024	
30	Контрольная работа. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1		20.12.2024	
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			24.12.2024	
32	Тренировочные игры по баскетболу	1			27.12.2024	
33	Техника судейства игры баскетбол	1			14.01.2025	
34	Техническая подготовка в волейболе	1			17.01.2025	
35	Тактическая подготовка в волейболе	1			21.01.2025	
36	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1			24.01.2025	
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			28.01.2025	
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			31.01.2025	
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			04.02.2025	
40	Контрольная работа. Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	1		07.02.2025	
41	Совершенствование техники	1				

	нападающего удара				11.02.2025	
42	Совершенствование техники одиночного блока	1			14.02.2025	
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			18.02.2025	
44	Тренировочные игры по волейболу	1			21.02.2025	
45	Техника судейства игры волейбол	1			25.02.2025	
46	Акробатические комбинации из изученных элементов Упражнения в равновесии	1			28.02.2025	
47	Опорный прыжок боком через коня Упражнения в равновесии	1			04.03.2025	
48	Упражнения для развития прыгучести, нижняя подача мяча.	1			07.03.2025	
49	Акробатика Гимнастическая комбинация из изученных элементов	1			11.03.2025	
50	Опорный прыжок.	1			14.03.2025	

	Акробатические упражнения					
51	Контрольная работа Акробатические комбинации из изученных элементов	1	1		18.03.2025	
52	Акробатические упражнения Упражнения для развития силы.	1			21.03.2025	
53	Упражнения с обручем Упражнения для развития прыгучести.	1			01.04.2025	
54	Упражнения для развития прыгучести. приём мяча снизу.	1			04.04.2025	
55	Упражнения для развития физических качеств наклон вперёд Акробатические упражнения	1			08.04.2025	
56	Упражнения для развития физических качеств	1			11.04.2025	
57	Контрольная работа. Упражнения для развития физических качеств	1	1		15.04.2025	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м	1			18.04.2025	

	и 100 м					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки);	1			22.04.2025	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки);	1			25.04.2025	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки);	1			29.04.2025	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			06.05.2025	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1			13.05.2025	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			16.05.2025	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			20.05.2025	

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки);	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС юноши

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3		3	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		3	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно- оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0		0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная	3			

	деятельность				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	10	6	4	
4.2	Базовая физическая подготовка	15		15	
Итого		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	57	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС юноши

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	03.09.2024	
2	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	1	05.09.2024	
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	10.09.2024	
4	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1	12.09.2024	
5	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0	17.09.2024	
6	Выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	19.09.2024	
7	Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1	0	1	24.09.2024	
8	Выполнение норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	0	1	26.09.2024	
9	Контроль состояния здоровья в	1	0	1	01.10.2024	

	процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой					
10	Выполнение норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 700 г	1	0	1	03.10.2024	
11	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	08.10.2024	
12	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	0	1	10.10.2024	
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	15.10.2024	
14	Выполнение норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м	1	1	0	17.10.2024	
15	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	22.10.2024	
16	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	24.10.2024	
17	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	1	05.11.2024	
18	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	07.11.2024	

19	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	12.11.2024	
20	Выполнение норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	14.11.2024	
21	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	19.11.2024	
22	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	21.11.2024	
23	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	26.11.2024	
24	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	0	28.11.2024	
25	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	03.12.2024	
26	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	05.12.2024	
27	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	10.12.2024	
28	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	12.12.2024	

29	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	17.12.2024	
30	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	19.12.2024	
31	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	24.12.2024	
32	Выполнение норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	1	0	26.12.2024	
33	Техника судейства игры футбол	1	0	1	14.01.2025	
34	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	16.01.2025	
35	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	21.01.2025	
36	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	23.01.2025	
37	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	28.01.2025	
38	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	30.01.2025	
39	Совершенствование техники ведение мяча и во	1	0	1	04.02.2025	

	взаимодействии с партнером					
40	Культура как способ развития человека	1	0	0	06.02.2025	
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	11.02.2025	
42	Выполнение норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	03.02.2025	
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	18.02.2025	
44	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	20.02.2025	
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	25.02.2025	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	27.02.2025	
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	04.03.2025	
48	Выполнение норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	06.03.2025	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	11.03.2025	
50	Развитие координационных способностей средствами игры	1	0	1	13.03.2025	

	волейбол					
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1	0	1	18.03.2025	
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	20.03.2025	
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	01.04.2025	
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения	1	0	1	03.04.2025	
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	08.04.2025	
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	1	10.04.2025	
57	Выполнение норматива комплекса ГТО: Бег на 3000 м	1	1	0	15.04.2025	
58	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	1	17.04.2025	
59	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	22.04.2025	
60	Выполнение норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	0	1	24.04.2025	
61	Выполнение норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м	1	0	1	29.04.2025	
62	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	06.05.2025	
63	Выполнение норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1	1	0	13.05.2025	

	из положения стоя на гимнастической скамье					
64	Выполнение норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг.	1	0	1	15.05.2025	
65	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	20.05.2025	
66	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	57		

Поурочное планирование 11 класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	0	03.09 2024	
2	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0	05.09.2024	http://www.fizkultura.ru/
3	Бег 30 метров	1	0	1	10.09.2024	
4	Челночный бег	1	0	1	12.09.2024	
5	Развитие силовых и скоростных способностей	1	0	1	17.09.2024	
6	Прыжок в длину с места	1	0	1	19.09.2024	

7	Контрольная работа Прыжок в длину с места	1	1	0	24.09.2024	
8	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	26.09.2024	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	01.10.2024	
10	Развитие силовых и скоростных способностей	1	0	1	10.10.2024	
11	Развитие прыгучести и скоростных способностей. История развития волейбола	1	0	1	15.10.2024	
12	Развитие скоростных способностей	1	0	1	17.10.2024	
13	Контрольная работа Челночный бег 3 x10 Развитие скоростных способностей	1	1	0	22.10.2024	
14	Развитие прыгучести	1	0	1	24.10.2024	
15	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0	05.11.2024	
16	Развитие координационных способностей	1	0	1	07.11.2024	
17	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	12.11.2024	http://www.fizkultura.ru/
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	14.11.2024	
19	Совершенствование техники ведения	1	0	1	19.11.2024	

	мяча и во взаимодействии с партнером					
20	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0	21.11.2024	
21	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0	26.11.2024	
22	Штрафной бросок	1	0	0	28.11.2024	
23	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	03.12.2024	
24	Ведение мяча	1	0	1	05.12.2024	
25	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	10.12.2024	http://www.fizkultura.ru/
26	Передача мяча в парах	1	0	1	12.12.2024	
27	Контрольная работа Передача мяча в парах	1	1	0	17.12.2024	
28	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	19.12.2024	
29	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0	24.12.2024	
30	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	26.12.2024	
31	Техника безопасности на уроках гимнастики Физическая культура и психическое здоровье	1	0	1	14.01.2025	
32	Акробатические упражнения	1	0	1	16.01.2025	
33	Акробатические упражнения	1	0	1	21.01.2025	
34	Акробатические упражнения	1	0	1	23.01.2025	
35	Контрольная работа Тест наклон вперед	1	1	0	28.01.2025	

36	Передачи мяча в парах	1	0	1	30.02.2025	
37	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	04.02.2025	
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0	06.02.2025	http://www.fizkultura.ru/
39	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	10.02.2025	
40	Техника судейства игры по волейболу	1	0	0	13.02.2025	
41	Развитие гибкости	1	0	1	18.02.2025	
42	Развитие прыгучести	1	0	1	20.02.2025	
43	Контрольная работа Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	1	0	25.02.2025	
44	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	27.02.2025	
45	Развитие быстроты	1	0	1	01.03.2024	
46	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	04.03.2025	
47	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	06.03.2025	
48	Развитие быстроты	1	0	1	11.03.2025	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	18.03.2025	http://www.fizkultura.ru/
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	20.03.2025	
51	Контрольная работа. наклон вперед	1	1	0	25.03.2025	
52	Знания о ГТО	1	0	1	27.03.2025	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	01.04.2025	
54	Правила и техника выполнения	1	0	1	03.04.2025	

	норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	08.04.2025	
56	Челночный бег 3х10	1	0	1	10.04.2025	
57	Контрольная работа Челночный бег 3х10	1	1	0	15.04.2025	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	17.04.2025	
59	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0	22..04.2025	
60	Прыжок в длину с места	1	0	1	24.04.2025	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	29.04.2025	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	06.05.2025	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	13.05.2025	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	15.05.2025	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	20.05.2025	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	47		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061590

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025