

Документ подписан электронной подписью.

## **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Приморского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа"  
с. Сергеевка Партизанского района Приморского края

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Галайда Н.Г.

Приказ № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2996568)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 11 класса основного общего  
образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Васильева Наталья Селиверстовна  
учитель физической культуры

Документ подписан электронной подписью.

с. Сергеевка 2022

Документ подписан электронной подписью.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

Документ подписан электронной подписью.

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее

Документ подписан электронной подписью.

разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Документ подписан электронной подписью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; 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; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; 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.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр,	выявлять их общность	и различия;

Документ подписан электронной подписью.

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

Документ подписан электронной подписью.

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; 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; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; 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; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; 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; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков



Документ подписан электронной подписью.

своей команды и команды соперников;  
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

Документ подписан электронной подписью.

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:  
проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;  
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;  
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;  
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;  
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);  
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);  
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;  
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);  
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;  
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;  
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

Документ подписан электронной подписью.

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

.

Документ подписан электронной подписью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	1	0	1		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a> . <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	Приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья.
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	1	0	1		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a> . <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	1	0	1		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	1	0	1		обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>	
Итого по разделу		4							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	1		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	Развитие мотивации учебной деятельности Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности деятельности
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	1	0	1		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	1	0	1		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности.

Документ подписан электронной подписью.

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Развитие мотивации учебной деятельности Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности деятельности
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1		рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности.
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1		разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1		анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
Итого по разделу		9							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	

Документ подписан электронной подписью.

3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
------	--	---	---	---	--	--	----------------------	--

Документ подписан электронной подписью.

3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	1		разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	Включение в урок игровых заданий с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе  Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности и индивидуальности.
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1		наблюдает и анализирует образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	1		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	1		разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	1		описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	

Документ подписан электронной подписью.

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1		описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	Воспитание внимания
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	дисциплинированность воли, аккуратности, бережного отношения к имуществу, а также
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «супор»	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1		контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1		совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1		совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/</a>	



Документ подписан электронной подписью.

3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ловля мяча после отскока от пола</b>	1	0	1		совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-">http://fizkultura-</a>
-------	--	---	---	---	--	--	----------------------	--

Документ подписан электронной подписью.

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	3	0	3		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	3		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4	0	4		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	6	0	6		планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Развитие мотивации учебной деятельности Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности деятельности
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	5	0	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.uchportal.ru/http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	0	3		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://olympic.org/uk/org/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/org/organisation/if/index_uk.asp</a> <a href="http://www.iasi.org/">http://www.iasi.org/</a>	
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	3	0	3		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	<a href="http://olympic.org/uk/org/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/org/organisation/if/index_uk.asp</a> <a href="http://www.iasi.org/">http://www.iasi.org/</a>	
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	2		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	<a href="http://olympic.org/uk/org/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/org/organisation/if/index_uk.asp</a> <a href="http://www.iasi.org/">http://www.iasi.org/</a>	

Документ подписан электронной подписью.

Итого по разделу	53	
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>		

Документ подписан электронной подписью.

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	2	0	2		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp</a> <a href="http://www.iasi.org/">http://www.iasi.org/</a>	
Итого по разделу		2							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж. Совершенствование строевых упр. Обучение положению высокого старта. Подвижные игры. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств Презентация "Техника безопасности на уроках физической культуры»	1		1		Практическая работа;
2.	Т.Б. Совершенствование строевых упр. Обучение техники бега с низкого старта на дистанцию 100, 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
3.	Т.Б. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Контроль двигательных качеств (бег 60 м).	1		1		Практическая работа;

Документ подписан электронной подписью.

4.	Т.Б. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега) Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростных качеств (Бег 100 м.) Подвижные игры Видео ролик "От значка ГТО – к "	1		1		Практическая работа;
----	--	---	--	---	--	-------------------------

Документ подписан электронной подписью.

5.	Т.Б. Контроль двигательных качеств (бег100м.) Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Контроль двигательных качеств (наклон вперед, прыжок в длину с места) Подвижные	1		1		Практическая работа;
6.	Т.Б. Развитие выносливости (Бег 2000-3000 м). Контроль двигательных качеств (метание мяча). Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
7.	Т.Б. Обучение жонглированию мяча внутренней и внешней стороне ракетки. Передвижение теннисиста. Обучение техники ударов ракеткой внешней и внутренней стороной ракетки.	1		1		Практическая работа;
8.	Т.Б. Обучение ударов мяча без вращения и с вращениями. Парная игра Видеофрагмент "Правила игры в настольный теннис"	1		1		Практическая работа;
9.	Т.Б. Контроль техники ударов ракеткой внешней стороной ракетки. Совершенствование техники ударов ракеткой внутренней стороной ракетки	1		1		Практическая работа;
10.	Т.Б. Обучение тактическим приемам-атакующего против защитника, и защитника против атакующего.	1		1		Практическая работа;

11.	Т.Б. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств	1		1		Практическая работа;
12.	Т.Б. Контроль техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Видеоролик "Мы вместе к ГТО"	1		1		Практическая работа;
13.	Т.Б. Основы знаний. Правила игры стритбол. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Учебная игра	1		1		Практическая работа;
14.	Т.Б. Ведение мяч без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра Презентация "Правила Стритбола"	1		1		Практическая работа;
15.	Т.Б. Обучение бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1		1		Практическая работа;
16.	Т.Б. Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра	1		1		Практическая работа;
17.	Т.Б. комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра Видеоролик "Олимпийская символика"	1		1		Практическая работа;



Документ подписан электронной подписью.

18.	Т.Б. Контроль техники ловли и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра	1		1		Практическая работа;
19.	Т.Б. Основы знаний Совершенствование стойки волейболиста, передвижение. Подвижные игры Спортивная игра	1		1		Практическая работа;
20.	Т.Б. Совершенствование техники верхних передач индивидуальная. Подвижные игры Спортивная игра	1		1		Практическая работа;
21.	Т.Б. Совершенствование техники верхних передач. Подвижные игры Спортивная игра. Видеоролик "Правила игры в волейбол"	1		1		Практическая работа;
22.	Т.Б. Упражнения в движении. Совершенствование техники индивидуальных нижних передач. Подвижные игры. Спортивная игра	1		1		Практическая работа;
23.	Т.Б. Упражнения в движении. Совершенствование техники нижних передач в паре, в тройках. Подвижные игры. Спортивная игра.	1		1		Практическая работа;
24.	Т.Б. Совершенствование упражнения с мячом у стены. Подвижная игра Спортивная игра	1		1		Практическая работа;

25.	Т.Б. Совершенствование упражнения с мячом у стены. Совершенствование техники нападающего удара. Подвижная игра Спортивная игра.	1		1		Практическая работа;
26.	Т.Б. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники передач. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Спортивная игра.	1		1		Практическая работа;
27.	Т.Б. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники передач. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Спортивная игра.	1		1		Практическая работа;
28.	Т.Б. Совершенствование приема мяча снизу и сверху. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
29.	Т.Б. Совершенствование приема мяча снизу и сверху. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование Подвижные игры.	1		1		Практическая работа;
30.	Т.Б. Чередование способов передачи мяча. Закрепление подачи мяча. Подвижные игры Спортивная игра	1		1		Практическая работа;
31.	Т.Б. Индивидуальные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра	1		1		Практическая работа;

Документ подписан электронной подписью.

32.	Т.Б. Групповые тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра видеоролик "Комплекс утренней гимнастики"	1		1		Практическая работа;
33.	Т.Б. групповые тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра.	1		1		Практическая работа;
34.	Т.Б. Командные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра	1		1		Практическая работа;
35.	Т.Б. командные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра.	1		1		Практическая работа;
36.	Т.Б. Совершенствование тактических действий в спортивной игре	1		1		Практическая работа;
37.	Т.Б. Основы знаний. Обучение стойки игрока, передвижения. Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
38.	Т.Б. Обучение остановки двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
39.	Т.Б. Совершенствование техники ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры Видеоролик " Правила игры в баскетбол"	1		1		Практическая работа;

40.	Т.Б. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
41.	Т.Б. Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
42.	Т.Б. Контроль техники ловли и передача мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры Презентация " Спортсмены- участники ВОВ "	1		1		Практическая работа;
43.	Т.Б. Контроль техники броска одной и двумя руками с места Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
44.	Т.Б. Контроль техники броска одной и двумя руками в движении. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
45.	Т.Б. Комбинация из освоенных элементов: ловли, передачи, ведение, броски. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;

Документ подписан электронной подписью.

46.	Т.Б. Совершенствование тактических действий в спортивной игре. Брейн - ринг «Знатоки спорта»	1		1		Практическая работа;
-----	--	---	--	---	--	----------------------

47.	Т.Б. На уроках гимнастики. Строевой шаг. Разучивание кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя. Совершенствование лазания по канату.	1		1		Практическая работа; Тестирование;
48.	Т.Б. Закрепление кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя комплекса, упражнений типа зарядки,. Совершенствование лазания по канату.	1		1		Практическая работа;
49.	Т.Б. Наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на голове согнувшись, кувырка назад в полу шпагат. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату.	1		1		Практическая работа;
50.	Т.Б. Разучивание соединения из 3-4 акробатических элементов. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату, кувырка назад в полу шпагат, стойки на голове согнувшись.	1		1		Практическая работа;
51.	Т.Б.Совершенствование соединения из 3-4 акробатических элементов, лазания по канату.	1		1		Практическая работа;

52.	Т.Б. Разучивание соединения из 2-3 элементов. Закрепление соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков (110см), ноги врозь через козла (105см).	1		1		Практическая работа;
53.	Т.Б. Основы знаний. Развитие силы (прыгучести) в прыжках с места и с разбега. Эстафета	1		1		Практическая работа;
54.	Т.Б. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Обучение техники прыжков в высоту различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа;
55.	Т.Б. Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Развитие силы. Контроль техники прыжков через скакалку. Подвижные игры. Видеофрагмент "Легкая атлетика и ее виды"	1		1		Практическая работа;
56.	Т.Б. Обучение техники парных и групповых прыжков через скакалку. Развитие быстроты. Контроль техники прыжков в высоту различными способами. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа;

Документ подписан электронной подписью.

57.	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (пресс). Подвижные игры.	1		1		Практическая работа;
58.	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (челночный бег). Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
59.	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места, наклон вперед). Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
60.	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (подтягивание). Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
61.	Т.Б. Основы знаний. Обучение техники передвижений (боксом, спиной, остановки, повороты, рывок). Обучение ударам по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа;
62.	Т.Б. Обучение удара по катящемуся мячу серединой подъема, остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры Видеоролик " Правила игры в футбол"	1		1		Практическая работа;



63.	Т.Б. Контроль техники передачи мяча в парах. Обучение техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
64.	Т.Б. Контроль техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Совершенствование техники ударов по воротам. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
65.	Т.Б. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль техники ударов по воротам. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
66.	Т.Б. Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
67.	Т.Б. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении и в защите Видеоролик " ГТО"	1		1		Практическая работа;
68.	Т.Б. Совершенствование командных действий в нападении и в защите	1		1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Документ подписан электронной подписью.

Документ подписан электронной подписью.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура;

10 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» Жофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 10-11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса, 2004

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Журналы и газеты по физической культуре

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

<http://fizkultura-na5.ru/>

Документ подписан электронной подписью.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Интерактивная доска

Проектор

Экран

Ноутбук

Видеоматериалы

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1 кг, 2 кг.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	27AA85372EBD2355D186D07F9AFA81A3
<b>Владелец:</b>	RU, Приморский край, с.Сергеевка, Директор, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" С.СЕРГЕЕВКА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, 04780516669, 251800451516, prim.buh@mail.ru, Нурия Галимулловна, Галайда, Галайда Нурия Галимулловна
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 28.02.2022 14:12:00 UTC+10 Действителен до: 24.05.2023 14:01:00 UTC+10
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	25.10.2022 14:59:21 UTC+10