

Министерство образования и спорта Республики Карелия

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МОУ "Лицей №1"

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №192-осн 28.08.2024  
директор МОУ «Лицей №1»

\_\_\_\_\_ Гуденко А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID1209942)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10-11 классов среднего общего образования

Составители:

**Лери И.С.**, учитель высшей квалификационной категории  
**Раупов М.В.**, учитель высшей квалификационной категории  
**Медведева Е.С.**, учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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, – 204 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## 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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.

№ 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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. Джексона, аутогенная тренировка

И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

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, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг 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».

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

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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.

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
2.	<b>Контроль.</b> Бег с ускорением (100 м) с максимальной скоростью.	1	1	0		Зачет;
3.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	0	1		Практическая работа;
4.	<b>Контроль.</b> Метание теннисного мяча с 4–5 бросковых шагов на дальность.	1	1	0		Зачет;
5.	<b>Контроль.</b> Бег на 1000 метров.	1	1	0		Зачет;
6.	<b>Контроль.</b> Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
7.	<b>Контроль.</b> Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
8.	<b>Контроль.</b> Прыжки в скакалку за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
9	<b>Контроль.</b> Подтягивания (мальчики, высокая перекладина) Сгибание и разгибание рук (девочки).	1	1	0		Зачет;

10	Контроль. Челночный бег 3х10м. Подтягивания (мальчики, высокая перекладина, девочки — низкая перекладина).	1	1	0		Зачет;
11	Организационно-методические требования на уроках физической культуры по баскетболу. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	1	0	1		Практическая работа;
12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
13	Совершенствование бросков и ведения мяча.	1	0	1		Практическая работа;
14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
15	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
17	Комбинация с элементами баскетбола (разучивание).	1	0	1		Практическая работа;

18	Совершенствование комбинации и техники игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
19	<b>Контроль.</b> Комбинация с элементами баскетбола.	1	1	0		Зачет;
20	<b>Освоение тактики игры «баскетбол».</b>	1	0	1		Практическая работа;
21	Организационно-методические указания на уроках физической культуры по гимнастике.	1	0	1		Практическая работа;
22	Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
23	Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
24	<b>Контроль.</b> Акробатика	1	1	0		Зачет;
25.	Совершенствование элементов на высокой перекладине (юноши), равновесие на гимнастической скамейке девушки	1	0	1		Зачет;
26.	<b>Контроль.</b> Комбинация на низкой перекладине юноши. Равновесие на гимнастической скамейке девушки.	1	1	0		Зачет;
27.	Техника безопасности на уроках по скандинавской ходьбе.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Скандинавская ходьба.	1	0	0		Практическая работа;
29.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;

32.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Контрольная работа;
34.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Контрольная работа;
36.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Зачет;
41.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Зачет;
43.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Скандинавская ходьба. Прохождение дистанции 3000м девушки	1	1	0		Зачет;

45.	Скандинавская ходьба. Прохождение дистанции 3000м юноши.	1	1	0		Зачет;
46.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры по волейболу.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника приема и передачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;
49.	<b>Контроль.</b> Передачи мяча сверху двумя руками.	1	1	0		Зачёт;
50.	Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;
51.	<b>Контроль.</b> Нижней и верхней прямой подачи мяча.	1	1	0		Зачёт;
52.	Совершенствование технике прямого нападающего удара	1	0	1		Практическая работа;
53.	<b>Контроль.</b> Техника прямого нападающего удара	1	1	1		Зачёт;
54.	Техника блокирования в волейболе	1	1	0		Зачет;
55	Совершенствование элементов игры в волейбол	1	0	1		Практическая работа;

56	Учебная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивания	1	1	0		Зачет;
58.	<b>Контроль.</b> Прыжки в высоту	1	1	0		Зачет;
59	<b>Контроль.</b> Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
60	<b>Контроль.</b> подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
61	<b>Контроль.</b> прыжков в скакалку за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
62	<b>Контроль.</b> подтягиваний (мальчики, высокая перекладина) Сгибание и разгибание рук (девочки).	1	1	0		Зачет;
63	<b>Контроль.</b> Бег с ускорением (100 м) с максимальной скоростью.	1	1	0		Зачет;
64	Лёгкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. <b>Контроль.</b> Бег 1000м	1	1	0		Зачет;
65	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;
66	Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;



11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
2.	<b>Контроль.</b> Бег с ускорением (100 м) с максимальной скоростью.	1	1	0		Зачет;
3.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	0	1		Практическая работа;
4.	<b>Контроль.</b> Метание теннисного мяча с 4–5 бросковых шагов на дальность.	1	1	0		Зачет;
5.	<b>Контроль.</b> Бег на 1000 метров.	1	1	0		Зачет;
6.	<b>Контроль.</b> Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
7.	<b>Контроль.</b> Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
8.	<b>Контроль.</b> Прыжки в скакалку за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
9	<b>Контроль.</b> Подтягивания (мальчики, высокая перекладина) Сгибание и разгибание рук (девочки).	1	1	0		Зачет;
10	Контроль. Челночный бег 3x10м. Подтягивания (мальчики, высокая перекладина, девочки — низкая перекладина).	1	1	0		Зачет;
11	Организационно-методические требования на уроках физической культуры по баскетболу.	1	0	1		Практическая работа;

	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания					
12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
13	Совершенствование бросков и ведения мяча.	1	0	1		Практическая работа;
14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
15	Совершенствование введению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
17	Комбинация с элементами баскетбола (разучивание).	1	0	1		Практическая работа;
18	Совершенствование комбинации и техники игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
19	<b>Контроль.</b> Комбинация с элементами баскетбола.	1	1	0		Зачет;
20	<b>Освоение тактики игры «баскетбол».</b>	1	0	1		Практическая работа;
21	Организационно-методические указания на	1	0	1		Практическая работа;

	уроках физической культуры по гимнастике.					
22	Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
23	Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
24	<b>Контроль.</b> Акробатика	1	1	0		Зачет;
25.	Совершенствование элементов на высокой перекладине (юноши), равновесие на гимнастической скамейке девушки	1	0	1		Зачет;
26.	<b>Контроль.</b> Комбинация на низкой перекладине юноши. Равновесие на гимнастической скамейке девушки.	1	1	0		Зачет;
27.	Техника безопасности на уроках по скандинавской ходьбе.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Скандинавская ходьба.	1	0	0		Практическая работа;
29.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Контрольная работа;
34.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Контрольная работа;
36.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
37	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;

38.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Зачет;
41.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Скандинавская ходьба.	1	1	0		Зачет;
43.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Скандинавская ходьба. Прохождение дистанции 3000м девушки	1	1	0		Зачет;
45.	Скандинавская ходьба. Прохождение дистанции 3000м юноши.	1	1	0		Зачет;
46.	Скандинавская ходьба.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры по волейболу.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника приема и передач мяча.	1	0	1		Практическая работа;
49.	<b>Контроль.</b> Передачи мяча сверху двумя руками.	1	1	0		Зачёт;
50.	Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;

51.	<b>Контроль.</b> Нижней и верхней прямой подачи мяча.	1	1	0		Зачёт;
52.	Совершенствование технике прямого нападающего удара	1	0	1		Практическая работа;
53.	<b>Контроль.</b> Техника прямого нападающего удара	1	1	1		Зачёт;
54.	Техника блокирования в волейболе	1	1	0		Зачет;
55	Совершенствование элементов игры в волейбол	1	0	1		Практическая работа;
56	Учебная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивания	1	1	0		Зачет;
58.	<b>Контроль.</b> Прыжки в высоту	1	1	0		Зачет;
59	<b>Контроль.</b> Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
60	<b>Контроль.</b> подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
61	<b>Контроль.</b> прыжков в скакалку за 30 сек.	1	1	0		Зачет;
62	<b>Контроль.</b> подтягиваний (мальчики, высокая перекладина) Сгибание и разгибание рук (девочки).	1	1	0		Зачет;
63	<b>Контроль.</b> Бег с ускорением (100 м) с максимальной скоростью.	1	1	0		Зачет;
64	Лёгкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. <b>Контроль.</b> Бег 1000м	1	1	0		Зачет;
65	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;

66	Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730203

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025