

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
технического, эстетического
цикла
Протокол № 1 от 28.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10 класс

ГО Первоуральск
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программ по постепенному рассмотрению современные российские общества развивались в физическом консервативном и дееном способе подрастающего развития, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физическому нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, в условиях деятельности образовательных организаций, возросших требований родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к основам программы по физической культуре, использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направление развития отечественной системы образования:

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

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

концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов;

Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средств подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создает здоровье, создает условия и адаптирует возможности системы организма, развитие жизненно важных физических качеств.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является прием разновременной, физически развитой личности, способной активной ценностью, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому образованию для 10 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с усилиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного 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 трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение учащимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими организациями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в области самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочее развитие и графическая подготовка.

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

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее примерных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание личности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационных основ истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляют собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из Федеральной рабочей программы по физической подготовке). культуры), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в моем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических оснований и физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивных вариативных

модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может подготовить учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля Первое содержательное наполнение модуля «Базовая подготовка изображений».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа в 10 классе (3 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».

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.

Хоккей - основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на коньках, торможение.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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;

убеждённость 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;

б) 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».

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1			
2	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1			
3	Метание гранаты. Развитие выносливости.	1			
4	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1			
5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м). Метание гранаты.	1			
6	Старт и стартовый разгон.	1			
7	Бег 2000 и 3000 метров	1			
8	Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
9	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			
10	Развитие скоростных, силовых качеств.	1			
11	Подготовка к сдаче норм ГТО	1			
12	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
13	Прыжки в длину с места.	1			
14	Эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
15	Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1			
16	Тб на уроках по баскетболу. Перемещение, стойки, передачи	1			
17	Ведение мяча. Бросок мяча в движении	1			

18	Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках	1			
19	Бросок мяча в корзину с места и в движении	1			
20	Бросок мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	1			
21	Штрафной бросок. Развитие координации	1			
22	Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита.	1			
23	Индивидуальная техника защиты. Бросок мяча в движении	1			
24	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка	1			
25	Индивидуальные и групповые тактические действия	1			
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1			
27	Действия игроков в нападении и защите.	1			
28	Тактическая подготовка в баскетболе	1			
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			
32	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			
33	Совершенствование взаимодействия в нападении и защите при игре в баскетбол	1			
34	Тренировочные игры по баскетболу	1			
35	Техника судейства игры баскетбол	1			
36	ТБ на уроках по гимнастике. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			

37	Упражнения в равновесие, акробатическая комбинация.	1			
38	Прыжки через скакалку 1 минута.	1			
39	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
40	Опорный прыжок. Упражнения силовой гимнастики.	1			
41	Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (д) Упражнения в вися.	1			
42	Акробатическая комбинация из 6 элементов.	1			
43	Работа в группах по заданию. Гимнастическая связка из 8 комбинаций. Само оценивание.	1			
44	Совершенствование акробатической комбинации. Опорный прыжок.	1			
45	Развитие гибкости. Акробатическая комбинация из 8 элементов.	1			
46	Акробатические комбинации	1			
47	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
48	Лазанье по канату в 2,3 приема	1			
49	Т/Б на уроках лыжная подготовка. Лыжный спорт. Виды лыжных ходов.	1			
50	Техника попеременных ходов. Развитие выносливости.	1			
51	Техника одновременных ходов. Преодоление дистанции в переменном темпе.	1			
52	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1			
53	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1			
54	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1			

55	Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км	1			
56	Лыжная эстафета.	1			
57	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	1			
58	Прохождение дистанции до 5 км на лыжах.	1			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			
60	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			
61	Техника безопасности на корте (воздействие низкой температуры: озноб, обмораживание), история хоккея.	1			
62	Основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.	1			
63	Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой), скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).	1			
64	Бег широким скользящим шагом	1			
65	Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».	1			
66	Основная стойка хоккеиста, Владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный,	1			
67	Ведение шайбы на месте.	1			
68	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	1			
69	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.	1			
70	Обводка соперника на месте и в движении.	1			

71	Т/Б при игре в волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1			
72	Тактическая подготовка в волейболе	1			
73	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			
74	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			
75	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			
76	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			
77	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			
78	Совершенствование техники нападающего удара	1			
79	Совершенствование техники одиночного блока	1			
80	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			
81	Тренировочные игры по волейболу	1			
82	Техника судейства игры волейбол	1			
83	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных измерений	1			
84	Т/Б на уроках по футболу	1			
85	Ведение мяча	1			
86	Тактические действия в защите	1			
87	Тактические действия в нападении	1			
88	Удары по воротам (левой, правой)	1			
89	Т/Б на уроках кроссовой подготовки	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1			

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
92	Бег 400метров на результат.	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1			
94	Бег 19 минут. Развитие силовой выносливости.	1			
95	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1			
96	Бег 20 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			
97	Бег 2 (3) км. На результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
101	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча массой 500 г(д), 700	1			
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

программа дисциплины реализуется в игровом зале; в малом зале; на открытых спортивных площадках, лыжной трассе, в бассейне (по возможности).

Гимнастика:

1. стенка гимнастическая
2. бревно гимнастическое
3. козел гимнастический
4. гимнастические скамейки
5. навесные перекладины
6. канат для лазанья с механизмом крепления
7. мост гимнастический подкидной
8. маты гимнастические
9. скакалка гимнастическая
10. обруч гимнастический
11. гимнастические коврики
12. гимнастическая дорожка (сборная)

Легкая атлетика:

1. планка для прыжков в высоту
2. стойки для прыжков в высоту
3. флажки разметочные
4. рулетка измерительная
5. мяч малый (теннисный)
6. номера нагрудные

Спортивные игры:

1. Волейбольная сетка
2. мячи волейбольные
3. комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4. мячи баскетбольные
5. мячи футбольные
6. насос
7. коньки
8. конусы

Лыжная подготовка:

1. комплекты: лыжи, палки, ботинки
2. мазь лыжная

Силовая подготовка:

1. тренажеры для развития сил рук и плечевого пояса

2. тренажеры для развития силы мышц ног
3. гантели разного веса
4. тренажер для укрепления мышц спины и брюшного пресса
5. мячи набивные

Биатлон:

1. Винтовки пневматические
2. мишенные установки
3. стрелковые коврики
4. пульки для стрельбы

Дополнительный инвентарь и оборудование

1. стол теннисный
 2. ракетки теннисные
 3. шарики теннисные
 4. доска для метания дротиков
 5. дротики 6. конусы
- Измерительные приборы
1. секундомер

Средства доврачебной помощи:

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

1. компьютер
2. музыкальная колонка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, ноутбук, мультимедийный проектор, экран, электронный носитель

вариант

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Введите <http://schoolcollection.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru>

данные

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Введите данные <http://schoolcollection.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075011

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026