

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Название предмета(курса)	Адаптивная физическая культура
Класс, уровень	11 (НОДА)
Кол-во часов в год	68
Нормативные документы	Федеральная основная образовательная программа среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371; ФГОС СОО, ФАООП ОВЗ, Федеральная программа воспитания.
Цель и задачи изучения предмета (курса)	Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
Периодичность и формы текущего контроля, и промежуточной аттестации	Тестирование 1 раз в четверть
Тематическое планирование	<p>Раздел 1. Знания о физической культуре</p> <p>1.1 Здоровый образ жизни современного человека</p> <p>1.2 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</p> <p>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</p> <p>2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</p> <p>2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p style="text-align: center;">ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p> <p>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол</p> <p>2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p> <p>2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол</p> <p>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</p> <p>3.1 Модуль «Атлетические единоборства»</p> <p>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</p> <p>4.1 Спортивная подготовка</p> <p>4.2 Базовая физическая подготовка</p>

Используемый учебник	Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2021г. 319 с
Разработчик	Учитель физической культуры-Егоров Я.И.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное образовательное учреждение
"Республиканский центр образования"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
предметов естественно-
научного направления

 Чижикова Н.Т.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

 Дугаржапова Г.Д.
Протокол №1 от
« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«Республиканский центр
образования»

 Новокрепленных С.П.
Приказ № 148 от
« 2 » сентября 2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов с ОВЗ
среднего общего образования

Улан-Удэ 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Одним из важнейших направлений работы с обучающимися, имеющими НОДА, является физическое развитие, которое происходит на уроках по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Дети отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов. Современные подходы к работе требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы. Цель уроков по адаптивной физической культуре является освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физкультура» выделяются следующие основные задачи: -укрепление и сохранение здоровья детей; - улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений; - стимуляция появления новых движений; - освоение новых способов передвижения; - развитие и закрепление двигательных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни; - получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов. При составлении программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» учитывались следующие принципы:

1. Принцип гуманизации – уважение и принятие ребенка с тяжелыми и множественными нарушениями развития как личности.
2. Принцип единства образовательных, коррекционно-развивающих и 56 воспитательных задач.
3. Принцип единства диагностики и коррекции, отражающий целостность образовательного процесса.
4. Принцип индивидуализации, предполагающий подбор содержания, темпа, приемов и способов взаимодействия с обучающимся.
5. Принцип доступности, предполагающий соответствие содержания материала уровню интеллектуальных, физических возможностей ребенка.
6. Принцип интеграции образовательных областей (учебных предметов) - основные задачи каждой образовательной области должны решаться и в ходе реализации других областей программы (учебных предметов).
7. Принцип наглядности, предполагающий использование всех доступных обучающемуся каналов восприятия (мультиmodalность). Общая характеристика учебного предмета В основе физического воспитания лежит обучение упорядоченным двигательным действиям и развитие физических способностей. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая обучающихся с НОДА, а также выраженным недоразвитием интеллекта.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 11 классе разработана для обучения детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых практически не имеются отклонения в развитии, но испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, а также с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы, имеющих сохраненный интеллект.

Данная рабочая программа для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся на дому дистанционно, разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного стандарта среднего общего образования;

-Основными целями обучения физической культуре являются:

- обеспечить достижение обучающимися школы результатов изучения физической культуры в соответствии с требованиями, утвержденными ФГОС НОО;
- обеспечить освоение межпредметных понятий, универсальных учебных действий для успешного изучения физической культуры на уровне начального общего образования;
- создать условия для достижения личностных результатов начального общего образования через изучение физической в 1-4 классах школы.
- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Содержание коррекционной работы.

Направления коррекционной работы:

- диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское - раскрываются содержательно в разных организационных формах деятельности школы (учебной урочной и внеурочной, внеучебной). Диагностическая работа включает в себя следующее:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА при освоении основной образовательной программы начального общего образования;
- проведение комплексной социально -психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с НОДА;
- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с НОДА, выявление его резервных возможностей;
- изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;
- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребенка; • изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребенка с НОДА;
- мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ начального общего образования. Коррекционно-развивающая работа включает в себя следующее:
 - выбор и использование специальных методик, методов и приемов обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА;
 - организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
 - коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативно-речевой сфер;
 - развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
 - формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;

- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;
- развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;
- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;
- социальную защиту ребенка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах. Консультативная работа может включать в себя следующее:
 - выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с НОДА, единых для всех участников образовательного процесса;
 - консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимися с НОДА;
 - консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приемов коррекционного обучения ребенка с НОДА; Информационно-просветительская работа включает в себя следующее:
 - информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;
 - различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с НОДА;

Задачи коррекционной работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА):

- Определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА. - Своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе.
- Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики.
- Обучение навыкам произвольного поведения.
- Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;
- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;

-создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;

-предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся;

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 5

ЦЕЛИ ЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно -ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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 рабочей программой модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
В 11 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Теоретическое обоснование всех модулей . Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ногиврозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя

руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

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, выбор 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

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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 своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	1		РЭШ Физическая культура: https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			РЭШ Физическая культура: https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			РЭШ Физическая культура: https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1		РЭШ Физическая культура: https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			Физическая культура и спорт: https://fk-i-s.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5	1		Физическая культура и спорт: https://fk-i-s.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6			Физическая культура и спорт: https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу		16			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			Физическая культура и спорт: https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	8			
4.2	Базовая физическая подготовка	9	1		РЭШ Физическая культура: https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека Здоровый образ жизни современного человека	1			4.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
2	Определение индивидуального расхода энергии	1			8.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
3	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			11.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
4	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			15.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			18.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
6	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			22.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
7	Оказание первой помощи при травмах и ушибах, при вывихах и переломах	1			25.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/

8	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах .Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			29.09	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
9	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			2.10	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
10	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрोगимнастика «Ключ»	1			6.10	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
11	Синхрोगимнастика «Ключ»	1			9.10	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
12	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	1		13.10	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
13	Банные процедуры	1			26.10	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
14	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки	1			6.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/

	с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО					
15	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			10.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
16	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			3.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
17	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			17.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
18	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			20.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
19	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			24.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/

	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)					
20	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			27.11	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» Техническая подготовка в футболе	1			1.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
22	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			4.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
23	Развитие координационных способностей средствами игры футбол Развитие выносливости средствами игры футбол	1			8.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
24	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью Совершенствование	1			11.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/

	техники остановки мяча разными способами					
25	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			15.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
26	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			18.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
27	Техническая подготовка в баскетболе	1			22.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	1		25.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			29.12	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
30	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении Совершенствование	1			8.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/

	техники передачи и броска мяча во время ведения					
31	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			12.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			15.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
33	Тренировочные игры по баскетболу	1			19.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
34	Техническая подготовка в волейболе Тактическая подготовка в волейболе	1			22.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
35	Общефизическая подготовка в волейболе	1			26.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
36	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			29.01	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
37	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол Развитие выносливости	1			2.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/

	средствами игры волейбол					
38	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			5.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
39	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			7.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
40	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности Тренировочные игры по волейболу	1			12.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
41	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			14.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
42	Техника самостраховки в атлетических единоборствах Техника стоек в атлетических единоборствах	1			19.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
43	Техника захватов в	1			21.02	Физкультура в

	атлетических единоборствах					школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
44	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			26.02	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
45	Техника удержаний в атлетических единоборствах Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			1.03	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
46	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			4.03	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
47	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			8.03	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
48	Развитие координационных способностей средствами атлетических	1			11.03	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru

	единоборств					
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			15.03	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1		18.03	Физкультура в школе: http://www.fizkulturavshkole.ru/
51	Участие в соревнованиях	1			22.03	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
52	Судейство соревнований	1			1.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
53	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			5.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			8.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			12.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			15.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			19.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива	1			22.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			26.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			29.04	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			3.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			6.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1			10.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие	1	1		20.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			24.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/
68	Фестиваль «Мы готовы	1			27.05	Сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru/

	к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

2. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2021г. 319 с
2. *М. Я. Виленский, В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие.
1—11 классы.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2021г. 319 с. Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2017. - № 1-8.
3. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
4. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.gnpbu.ru/web_resurs/Estestv_nauki_2.htm. Подборка интернет-материалов для учителей
<http://school-collection.edu.ru/> Серия мультимедийных уроков и материалы из «Единой коллекции Цифровых Образовательных Ресурсов»
<http://www.fipi.ru> – Федеральный институт педагогических измерений.
<http://ege.edu.ru> – Информационный портал ЕГЭ.
Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru>

Темы проектной деятельности (на выбор ученика)

1. Бокс – это драка в рамках правил.
2. Виды лыжного спорта.
3. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся.
4. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
5. Выдающийся лыжник и его спортивные достижения.
6. Закаливание — обязательный элемент физического воспитания.
7. Закаливание и его влияние на организм человека.
8. Зарождение Олимпийских игр.
9. Здоровье и здоровый образ жизни.
10. История развития лыжного спорта в России и мире.
11. История развития физической культуры.
12. История спортивной медицины.
13. Катание на лыжах: основные приемы.
14. Киокушинкай-карате – история и философия.
15. Классификация видов прыжков в высоту.
16. Классификация техники игры в гандбол и её характеристика.
17. Комплексный контроль в спортивной тренировке.
18. Конституциональные особенности организма и их роль в спортивной практике.
19. Культура Айкидо, как боевого искусства.
20. Мотивация в спорте. Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
21. Олимпийские игры их символика и ритуал.
22. От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.
23. Первая медицинская помощь в походе.
24. Первая помощь при травмах.
25. Правила соревнований в лыжных гонках.
26. Правовое регулирование физкультуры и спорта.
27. Применение лыжных мазей.
28. Принципы, средства и методы закаливания.
29. Психологическая характеристика самбо.
30. Пьер де Кубертен. Развитие выносливости.
31. Режим дня и его значение для здоровья человека.
32. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
33. Современная история Олимпийских игр.
34. Современные виды фитнеса. Йога.
35. Влияние занятий йогой на организм человека.
36. Социальное значение физической культуры в России.
37. Степ-аэробика и ее методики.
38. Стили плавания: кроль на спине и поворот маятника.
39. Сущность физиологии упражнений и спорта.
40. Тайцзицюань как внутренний стиль ушу.

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

Знать как выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

Знать как выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

Знать как выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

Знать как передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх по диагонали;

Знать как выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Знать как передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мяч

баскетбольный 2

Мяч футбольный

3 Мяч волейбольный

4. Насос для накачивания

мячей 5 Коврик

гимнастический

6. Мяч для

метания 7

Секундомер

8. Стол

компьютерный 9

.Скакалка

10 .гантели разборные 11. Многофункциональное устройство с черно-

белой печатью 12 Комплект видео программ по физической культуре

13. Палка гимнастическая

14. Диск легкоатлетический

15. Линейка для прыжков в длину

17. Эстафетная палочка

18. Ботинки для лыж

19. Лыжи

20. Мяч для настольного тенниса

21. Ракетка для настольного тенниса

22. Сетка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивная площадка

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды ,формы контроля	Электронные образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитателя
		Количество часов	Коллективные работы	Практические работы					
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	4	1	3	01.09.22-13.09.22	приводят примеры содержания наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос Тестирование , Контрольная работа, Зачет	https://res.h.edu.ru/subject/9/5/	В реализации этих видов форм деятельности и педагогическим работникам важно ориентироваться на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями воспитанников): привлекать внимание обучающихся на информационные активизировать их познавательной деятельностью;

2	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	10	1	9	15.09.22-18.10.22	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос Тестирование , Контрольная работа, Зачет	https://res.h.edu.ru/subject/9/5/ http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-fizicheskaya-kultura-i-sport?p_nr=20&p_page=2	установлен е доверительных отношениях между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивной восприимчивости обучающихся требования и просьбы педагогического работника
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ВСЕХ МОДУЛЕЙ.	43	3	40	20.10.22-13.04.23	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современ	Устный опрос Тестирование , Контрольная работа, Зачет	https://res.h.edu.ru/subject/9/5/ http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-fizicheskaya-kultura-i-sport?p_nr=20&p_page=2	побуждения обучающегося соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения старших (педагогами работниками) и сверстниками и (обучающимися), принципов учебной дисциплины и

						ного человека. ;			самоорганизации;
4	Раздел «СПОРТ»	15	2	13	18.04.23-24.05.23	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекс а ГТО;	Устный опрос Тестирование, Контрольная работа, Зачет	http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-fizicheska-ya-kultura-i-sport?p_nr=20&p_page=2	привлечение внимания обучающихся к ценности учебного аспекта изучаемого материала на уроке, выявление организационных работ, получение информации на уроке, социальная значимость информации – инициативы, обсуждение ее высказывания обучающимися своим мнением по поводу, выработка своего отношения