

Документ подписан электронной подписью.

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования Приморского края
Красноармейского муниципального района
МКОУ «СОШ №31» п.Восток

Рассмотрено Руководитель ШМО _____Дьячкова С.Э. Приказ №1 от 28.08.2023г	Согласовано Замдиректора по МР _____Липча Т.А. Приказ №1 от 29.08.2023г.	Утверждено: Директор _____З. И. Мазур Приказ №324а от 30.08.2023.
---	---	--

Рабочая программа
Физической культуры
Для обучающихся 11 класса.

Учитель: Савватеева О.Я.

П.Восток 2023

Документ подписан электронной подписью.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- . Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Рабочей программы воспитания МКОУ «СОШ № 31» п.Восток.

УМК:

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся»издательство «УЧИТЕЛЬ» 2021г.

Цель: обучить учащихся показывать уровень физической подготовленности соответствующий обязательному минимуму содержания образования для сдачи дифференцированного зачета.

Задачи:

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на углубление представление об основных видах спорта;
- на содействие развития психических процессов;
- на формирования адекватной оценки собственных физических возможностей.

Содержание программного материала

Спортивные игры

С 11 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых в начальной школе простейших умений обращения с мячом.

Документ подписан электронной подписью.

Волейбол:

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

Баскетбол:

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Обучение техникой спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Кроссовая подготовка

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением, на силовых тренажёрах, комплексы ритмической гимнастики.

Планируемые результаты:

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Документ подписан электронной подписью.

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 убеждённость, 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;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

Документ подписан электронной подписью.

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;

Документ подписан электронной подписью.

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;

Документ подписан электронной подписью.

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;

Документ подписан электронной подписью.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Документ подписан электронной подписью.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

Выпускник научится: целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации ;владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Глоссарий:

1.Ф.Г.-функциональная грамотность

2.Р.К.-региональный компонент

3 П.Р.-Проектная деятельность

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Региональный компонент	Функциональная грамотность	Проект	Всего часов
1	Вводный.				1
2	Лёгкая атлетика.		1		20
3	Гимнастика.		1		8
4	Баскетбол.		1	1	19
5	Волейбол		1		11
6	Лыжная подготовка	8	1		9
7	Футбол				34
8	Итого				68

Приложение 2

Календарно - тематическое планирование.

№	Тема раздела	№ урока	Тема урока	Дата	Формы контроля
1	Лёгкая атлетика 10	1	Ф.Г , Вводный инструктаж. Низкий старт. Стартовый разгон.		
		2	Эстафетный бег. Стартовый разгон. Бег 30-зачет.		зачет
		3	Футбол. Правила игры. Тактические действия.		
		4	Бег с ускорением. Низкий старт. Прыжок в длину.		
		5	Бег 100м. – зачет. Прыжок в длину.		зачет
		6	Стойки и перемещение игроков.		
		7	Метание гранаты. Прыжок в длину – зачет.		зачёт
		8	Челночный бег. Метание гранаты.		
		9	Перемещение спиной		
		10	Бег 2000 – 3000 метров. Челночный бег – зачет.		зачет
2	Кроссовая подготовка. 10	11	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.		
		12	Перемещение приставными шагами в сторону.		

Документ подписан электронной подписью.

		13	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.		
		14	Бег 18 минут. Поднимание ног в висе- зачет.		зачет
		15	Удары по неподвижному мячу.		
		16	Бег 20 минут. Развитие выносливости.		
		17	Бег 21 минут .Сгибание разгибания рук в упоре лежа-зачет.		зачет
		18	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы.		
		19	Бег 23 минуты. Преодоление препятствий.		
		20	Бег 25 минут - зачет.		зачет
3	Гимнастика	21	Подъем мяча .Удар по неподвижному мячу.		
		22	Ф,Г , Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении.		
		23	Перестроение в движении. Подъем в упор.		
		24	Удары по катящемуся мячу.		
		25	Подъем переворотом –зачет.		зачет
		26	Подтягивание зачет. Развитие силовых способностей		зачет
	Опорный прыжок. Лазание.	27	Удары по катящемуся мячу. Остановки мяча.		
		28	Лазание по канату в два приема. Прыжок через коня.		
		29	Опорный прыжок зачет. Лазание по канату.		зачет
		30	Остановка мяча стопой.		
		31	Лазание по канату по гимнастической стенке без рук.		
		32	Упражнения на гимнастической скамейке.		
	Акробатика.	33	Остановка мяча подошвой.		
		34	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки. Длинный кувырок.		
		35	Кувырок назад через препятствие. Мост.		
		36	Ведение мяча, отбор мяча.		
		37	Упражнения со скакалкой. Акробатическая комбинация.		
		38	Акробатическая комбинация .Контрольный тест.		зачет
4	Спортивные игры 42	39	Удары мяча головой.		
	Волейбол 21	40	Ф,Г , Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Правила игры.		
		41	Верхняя передача мяча в парах.		
		42	Вбрасывание из-за боковой.		
		43	Прямой нападающий удар.		
		44	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.		
		45	Удары мяча головой, обманные движения.		
		46	Нападение через 3-ю зону.		

Документ подписан электронной подписью.

	47	Верхняя передача мяча в прыжке.		
	48	Удары мяча головой на точность.		
	49	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.		
	50	Одиночное блокирование .Нападающий удар.		
	51	Удары мяча головой в определенную цель.		
	52	Групповое блокирование. Нападающий удар.		
	53	Верхняя передача мяча в тройках.		
	54	Удары мяча головой в ворота, Удары партнеру.		
	55	Верхняя передача в четверках .		
	56	Сброс переходящего мяча. Нападающий удар после передачи.		
	57	Удары головой без прыжка.		
	58	Совершенствование разученных элементов.		
	59	Судейство игры.		
Баскетбол 21	60	Удары головой на дальность.		
	61	Ф,Г , Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Правила игры.		
	62	Бросок мяча в движение одной рукой от плеча.		
	63	Ведение мяча правой, левой ногой.		зачет
	64	Совершенствование остановок. Бросок.		
	65	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		
	66	Ведение мяча на высокой скорости.		
Лыжная подготовка.	67	Р,К,Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одношажный шаг.		зачет
	68	Р,К , Попеременный двухшажный ход 1000 метров.		
	69	Ведение с изменением направления и ритма движения.		
	70	Р,К ,Одновременный одношажный ход.Ходьба 3000 метров		
	71	Р,К Одновременный двухшажный ход.Ходьба 3000 метров.		
	72	Отбор мяча.		
	73	Р.К. Спуск со склона с торможением.		
	74	Вбрасывание мяча с места.		
	75	Р.К. Прохождение дистанции 3000 метров зачет.		зачет
Баскетбол	76	Броски с пяти точек трехсекундной зоны.		зачет
	77	Вбрасывание мяча после разбега.		
	78	Броски с нулевого угла.		
	79	Ведение, остановка прыжком ,бросок в прыжке.		зачет
	80	Вбрасывание на точность.		
	81	Проект «Спортсмены Приморского края» Судейство игры.		
Кроссовая подготовка 8	82	Ф,Г ,Бег 22 минуты .Преодоление препятствий.		
	83	Вбрасывание на дальность.		
	84	Бег 23 минуты. Футбол.		
	85	Преодоление препятствий. Бег 23 минуты.		
	86	Технические приемы вратаря..		
	87	Преодоление препятствий прыжком. Бег 24		

Документ подписан электронной подписью.

		минуты.		
	88	Бег 25 минут. Чередование бега и ходьбы.		
	89	Ловля ,отбивание ,переводы мяча.		
Легкая атлетика 11	90	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Бег 30 метров.		
	91	Стартовый разгон .Бег 30 метров .		зачет
	92	Действие вратаря против противника с мячом..		
	93	Бег 60 метров зачет. Развитие скоростно-силовых качеств.		зачет
	94	Челночный бег зачет. Прыжок в длину с места.		зачет
	95	Ввод мяча в игру, начало атаки.		
	96	Прыжок в длину с разбега. Метание.		
	97	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.		
	98	Быстрая организация атаки .Контрольный тест.		
	99	Прыжок в длину с разбега зачет.		зачет
	100	Эстафетный бег.		
	101	Групповые действия, учебная игра.		
	102	Полоса препятствий.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи

Сертификат: 00BAEES4B1D9ABF16AEAD5A8DECB4840DB

Владелец: Мазур Зинаида Ивановна, Мазур, Зинаида Ивановна, adm.uo.akmr@yandex.ru, 251701152339, 14655974809, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31" П.ВОСТОК КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Директор, п.Восток, Приморский край, RU

Издатель: Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия: Действителен с: 22.08.2023 17:02:00 UTC+10
Действителен до: 14.11.2024 17:02:00 UTC+10

Дата и время создания ЭП: 26.01.2024 12:21:29 UTC+10