Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 26 августа 2025 г.

№ 188 - ОД

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**  **«Спортивные игры»**  **для 10 класс** |
|  |
|  |

Составитель:

Ибрагимова Кристина Геннадьевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

2025

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных  на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**

**«Спортивные игры»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Спортивные игры» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

Общей целью школьного образования по спортивным играм 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 9 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 и 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 «Спортивные игры», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно - процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Цель:** Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

**«Спортивные игры»**

**2.1 .Баскетбол**.

* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
* Броски в кольцо.
* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
* Подвижные игры.

.

**2.2 Волейбол** Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

* Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
* отдача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
* Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
* Блокирование.
* Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
* Контрольные игры и соревнования.

**2.3 Футбол.**

* Вводное занятие: история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
* Правила игры в футбол: футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Общая физическая подготовка: двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.
* Специальная физическая подготовка: развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
* Техника игры в футбол: классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута.
* Тактика игры в футбол: тактика как система игровых построений команды. Контрольные игры и соревнования.

.

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, баскетбол и футбол.

**Планируемые результаты освоения содержания занятий**

* **Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры»,

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

**должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

**смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементамиспортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Предметные результаты**характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Планируемые образовательные результаты обучающихся** | **Виды, формы контроля** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх. 1 часа** | | |  | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | 1 | Обучающийся научится: - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбола, баскетбола и футбола  Обучающийся получит возможность научиться  Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.  - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | Устный опрос; | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
|  | **Раздел 2. Физическое совершенствование**  **(33 часа)** | | |  |  |
| **2.1** | Баскетбол | 11 | Обучающийся научится:   * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований; * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований;   Обучающийся получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом. * выполнять технические приемы в игре; * выполнять основные приемы в баскетболе:стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение. * научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру; * научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   - преобразовывать информацию из одной формы в  другую на основе заданий, данных учителем | Практическая работа; | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
| **2.2** | Волейбол | 12 | Обучающийся получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  Обучающийся получит возможность научиться:  -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;  - выполнять технические приемы в игре;  выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;  выполнять технические приемы в игре;  подвижные игры с элементами волейбола;  развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;  применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру  правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. | Практическая работа; | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
| **2.3** | Футбол | 10 | получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях футболом * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  Обучающийся получит возможность научиться:  соблюдать правила ТБ при занятиях футболом;  развивать физические качества и физические способности при занятии футболом;  применять терминологию в футболе и правила игры, уметь судить игру  правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
|  | ИТОГО: | **33** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх (1 час)** | | | |
| 1(1) | Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси.   Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта. | 01.09-05.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| **Раздел 2. Физическое совершенствование (33 часа)**  **Футбол (10 часов)** | | | |
| 2 (1) | Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры | 08.09-12.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 3 (2) | Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. | 15.09-19.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4 (3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча. | 22.09-26.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 5 (4) | Техника остановки и передачи мяча. Учебная игра «Футбол». | 29.09-03.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6 (5) | Передача мяча различными способами. Учебная игра «Футбол». | 06.10-10.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 7 (6) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 13.10-17.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8 (7) | Удар по мячу серединой подъема. Игровые задания. | 20.10-24.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 9 (8) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 03.11-07.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10 (9) | Контрольные упражнения. Игра «Футбол». | 10.11-14.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 11 (10) | Двусторонняя учебная игра. | 17.11-21.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| **Волейбол (12 часов)** | | | |
| 12 (1) | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол | 24.11-28.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 13 (2) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 01.12-05.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14 (3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | 08.12-12.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 15 (4) | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | 15.12-19.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16 (5) | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | 22.12-26.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 17 (6) | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра «Волейбол». | 12.01-16.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18 (7) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 19.01-23.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 19 (8) | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | 26.01-30.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20 (9) | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 02.02-06.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 21 (10) | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам. | 09.02-13.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22 (11) | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | 16.02-20.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 23(12) | Подвижная игра «Перестрелка». Учебная игра «Волейбол». | 23.02-27.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| **Баскетбол (11 часов)** | | | |
| 24(1) | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол. | 02.03-06.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 25(2) | Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу | 09.03-13.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26(3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника ловли и передачи мяча в парах. | 16.03-20.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 27(4) | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 30.03-03.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28(5) | Ловля и передача мяча двумя руками от груди  и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 06.04-10.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 29(6) | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 13.04-17.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30(7) | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 20.04-24.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 31(8) | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 27.04-01.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32(9) | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 04.05-08.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 33(10) | Оздоровительная деятельность подготовка в сдаче норм ГТО. | 11.05-15.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34 (11) | Выполнение нормативов по баскетболу. | 18.05-26.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение 2021 г

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 22 августа 2025 г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

25 августа 2025 г.