

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №252 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании  
педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 252  
Протокол от 29.08.2022 № 11

Утверждена  
Приказом от 31.08.2022 № 19-од  
Директор ГБОУ СОШ № 252  
\_\_\_\_\_ С. А. Романенко

**Рабочая программа учебного курса  
по физической культуре**

**для 10А класса**

Учебный год 2022-2023

Учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ №252  
Санкт-Петербурга  
Николаева Ирина Михайловна  
Богданов Сергей Герасимович

Санкт-Петербург  
2022

### **Пояснительная записка** **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга, учебным планом ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год, на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха, М., Просвещение, 2012.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Согласно учебному плану школы, на преподавание физической культуры в 10-х классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год при 34 учебных неделях.

В программе В. И. Ляха, А. А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с осуществлением обучения с 6 апреля 2020 года согласно распоряжению Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24.03.2020 № 818-р с помощью дистанционных ПЕРЕДЕЛАТЬ «В случае перехода на обучение с применением дистанционных средств... «образовательных технологий в условиях ограничительных мероприятий, вызванных введением режима повышенной готовности и усилением санитарно-эпидемиологических мероприятий, все темы курса физической культуры 9 класса были изучены теоретически в достаточном объеме. Программа не предусматривает повторение материала дистанционного обучения, так как программа 4 четверти дублирует материал 1 четверти.

Для программы учебного курса по физической культуре 10 класса возможны изменения вариантов подачи предметного материала в зависимости от формы обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная.

При изучении предмета в очной форме материал предполагается подавать традиционным способом на уроке. При совмещении очной и дистанционной форм обучения возможно объединение и вынесение на самостоятельную работу практической отработки изучаемых тем. При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий будут использоваться средства дистанционной связи с обучающимися: для онлайн урока в групповом формате – Zoom, для индивидуальных консультаций – WhatsApp, для получения письменных заданий и отправки комментариев учителя – электронная почта, видеоуроки и задания на образовательной платформе <https://resh.edu.ru/>, тестирования на платформе <https://docs.google.com/forms>, <https://uztest.ru/>, <https://sdamgia.ru/>, You Tube-платформа для демонстрации видео-уроков, онлайн-бесед на сайте ВКонтакте.

#### **Учебно-методический комплект**

Название учебной программы	Используемый учебник	Используемые пособия
Программа составлена на	Физическая культура.10-11	Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапеев В.И. Лёгкая атлетика: Учебно методическое пособие для

<p>основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха (М: Просвещение. 2012)</p>	<p>классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 14-е изд.-М.: Просвещение, 2015</p>	<p>общеобразовательных школ.-М.,2005,-224 с Твой Олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/ В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-23-е изд. перераб. и доп.- М.:Советский спорт,2011.-152с.:ил. Олимпийская летопись Петербурга.: Учебное пособие/ Сост. Т. В. Казанкина,С. С. Филиппов. СПб. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие/авт.-сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва.- М.: Издательство «Глобус»,2010.-344 с.- (качество обучения). Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха,Л. Б. Кофмана ,Г. Б. Мейсона/авт.- сост. М. и. Васильева и др.-Волгоград: Учитель,2010.-183 с. Попова Е.В., Староплавнокова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е. В. Поповой.- СПб,: АППО,2012.-182 с <b>Интернет - источники, презентации:</b> prezentacii-po-fizkulture.htm: Волейбол. Изучение техники волейбола 5-11 класс -http://fizkulturavshcole.narod2.ru/prezentatsii/ Правила поведения на уроках физкультуры</p>
--	---	--

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные, метапредметные, и предметные результаты освоения учебного материала

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

**ученик научится**

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

**ученик сможет научиться**

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, выполнять силовые упражнения, упражнения в лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и **эстетической привлекательности**;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий,

ведя дневник самонаблюдения

## Планируемые результаты освоения предмета

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся  
16—17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе-	16	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	7	12-14	20

		ния стоя, см				
6	Силовые	Полтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса пежа. кол-во раз (девушки)	16 17	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 ; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; комбинацию из пяти ранее освоенных элементов.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Метод тестирования учащихся применяется в начале и по окончании учебного года а так же текущей темы.

## Содержание программы

### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	ИТОГО:	102

#### Базовая часть

*Основы знаний о физической культуре:*

#### Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Медико-Биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### *Легкоатлетические упражнения:*

- бег на короткие и длинные дистанции
- прыжки в длину с разбега, с места. Прыжки в высоту.
- метание гранаты.

#### *Гимнастика с элементами акробатики:*

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- виды оздоровительной гимнастики

#### *Спортивные игры*

- волейбол

#### *Кроссовая подготовка:*

- длительный бег до 20 мин
- упражнения на развитие выносливости

### 1. Вариативная часть:

#### *Баскетбол*

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты( личностные, метапредметные, предметные)	д/з
Легкая атлетика				
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры Повторение	Инструктаж по ТБ Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1
2	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры Повторение	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1
3	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры Повторение	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1
4	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры Повторение	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1
5	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комплекс 1

	спортивные игры Повторение	способностей. Подвижные и спортивные игры	-Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствование техники бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	
6-7	Легкая атлетика Прыжок в длину. РДК. Подвижные и спортивные игры. Повторение	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Подвижные и спортивные игры	-Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; -Совершенствование прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1
8	Легкая атлетика Прыжок в длину. РДК. Подвижные и спортивные игры	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные и спортивные игры	-Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; -Совершенствование прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1
9	Легкая атлетика Метание мяча и гранаты на дальность. РДК. Подвижные и спортивные игры	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча Подвижные и спортивные игры	-овладение способами метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной	Комплекс 1

			педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	
10	Легкая атлетика Метание мяча и гранаты на дальность. РДК. Подвижные и спортивные игры	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике Подвижные и спортивные игры	-овладение способами метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	Комплекс 1
11	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты на дальность. РДК. Подвижные и спортивные игры	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры	-овладение способами метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	Комплекс 1
Кроссовая подготовка				
12-13	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (15 мин).. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной	Комплекс 1

		спортивные игры		
14-15	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	<p>помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p><i>Умение бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</i></p>	Комплекс 1
16-17	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
18	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
19	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
20	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег Д- 2000м Ю-3000м на результат. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
21-24	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
Гимнастика				
25-26	Гимнастика. Строевая	Инструктаж по ТБ. Повороты в	-формирование потребности иметь хорошее	Комплекс 2

	подготовка. Висы и упоры. РДК.	движении. ОРУ на месте. Ю- Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д- Толчком ног подъем в упор. Развитие силы.	<p>телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p> <p>-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности</p> <p>-Умение выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации. Развивать силу и гибкость</p> <p>-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p>	Комплекс 2
27-28	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы и упоры. РДК	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Ю- Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Д- Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.		
29	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы и упоры. РДК	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.		
30-31	Элементы различных систем оздоровительной гимнастики. ОФП. РДК.	Д. элементы йоги. Развитие силы и гибкости. Ю. Круговая тренировка на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения на расслабление и растягивание		
32-33	Элементы различных систем оздоровительной гимнастики. ОФП. РДК.	Д. Упражнения на фитболе. Ю. Круговая тренировка на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения на расслабление и растягивание		
34-35	Элементы различных систем оздоровительной гимнастики. ОФП. РДК.	Интервальная тренировка на развитие силы основных мышечных групп. Упражнения на расслабление и растягивание		
36-37	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ на гимнастической скамейке. Ю - Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках Д- Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей		

38	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ с гимнастической скакалкой. Ю-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Д-Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ . Развитие координационных способностей.		Комплекс 2
39	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ с гимнастической скакалкой. Ю-Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Д- Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей		Комплекс 2
40	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из разученных элементов ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей		Комплекс 2
Волейбол				
41	Волейбол. Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий --восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	Комплекс 3
42-46	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Комплекс 3

47-49	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3
50-55	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Комплекс 3
56-60	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Комплекс 3
Баскетбол.				
61	Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передвижения и остановки, Передачи, броски, быстрый прорыв. РДК	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий --восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	Комплекс 3

62	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, быстрый прорыв. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3
63	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, быстрый прорыв. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3
64-70	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, Зонная защита. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3
71-74	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, Зонная защита. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( 2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3
75-78	Баскетбол. Сочетание приемов ведения и броска, передачи, индивидуальные действия в защите, нападение через заслон. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3

Кроссовая подготовка				
79	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег или скандинавская ходьба 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.  -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма  <i>Умение бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</i>	Комплекс 1
80-81	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег или скандинавская ходьба 16 мин. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
82-83	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег или скандинавская ходьба 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
84-85	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег или скандинавская ходьба 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1
86	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег Д- 2000м Ю-3000м на результат. Скандинавская ходьба без учета времени. Развитие выносливости		Комплекс 1
Легкая атлетика.				
87	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной	Комплекс 1
88-89	Легкая атлетика. Спринтерский	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции		Комплекс 1

	бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	(70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	скоростью с низкого старта (100 м)	
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Комплекс 1
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры		Комплекс 1
92-93	Легкая атлетика. Прыжок в длину. РДК, Спортивные и подвижные игры	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Спортивные и подвижные игры	Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;	Комплекс 1
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину. РДК, Спортивные и подвижные игры	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	-Совершенствование прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1
95	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты. РДК, Спортивные и подвижные игры	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Спортивные и подвижные игры	-совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	Комплекс 1
96	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты. РДК, Спортивные и подвижные игры	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные и подвижные	-способность составлять планы занятий с	Комплекс 1

		игры	использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	
97	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты. РДК, Спортивные и подвижные игры	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1
98-102	Легкая атлетика. Спортивные игры. Повторение пройденного материала	Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры		Комплекс 1



### Форма реализации воспитательного потенциала

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Разборка игровых ситуаций, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время проведения спортивных игр и соревнований. При возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление