# 

# Пояснительная записка

Рабочаяпрограммапопредмету«Физическаякультура»для10-11классовсоставленанаосноветребованийФедеральногогосударственногообразовательногостандартасреднегообщегообразования,всоответствиис программой «Физическаякультура.Примерныерабочиепрограммы. ПредметнаялинияучебниковВ.И.Ляха.10-11классы».Составитель В. И. Лях - Москва: «Просвещение», 2020 г., предметной линиейучебниковМ.Я.Виленского, В.И.Ляха.«Физическаякультура. 10–11классы».

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднегообщегообразованияявляетсяформированиеуобучающихсяустойчивыхмотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостномразвитиифизическихипсихическихкачеств,творческомиспользованиисредствфизическойкультурыворганизации здорового образажизни.

# Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура»являются:

* развитиедвигательнойактивностиучащихся;
* достижениеположительнойдинамикивразвитииосновныхфизическихкачеств;
* повышение функциональных возможностей основных системорганизма;
* формированиепотребностивсистематическихзанятияхфизическойкультуройи спортом;
* формирование системы знаний о физическом совершенствованиичеловека;
* приобретениеопытаорганизациисамостоятельныхзанятийфизическойкультуройсучётоминдивидуальных особенностейиспособностей;
* формированиеуменияприменятьсредствафизическойкультурыдляорганизацииучебной и досуговойдеятельности.

# Местопредметавучебномплане

На преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 3 часа в 10классе (105 часов в год), 2 часа в 11 классе. Согласно учебному плану в 11-хклассах 68часоввгод.

# Общаяхарактеристикаучебногопредмета

Содержаниеучебногопредмета«Физическаякультура»представленосовременной модульной системой обучения, которая создается для наиболееблагоприятныхусловийразвитияличности,путемобеспечениягибкостисодержанияобучения,приспособлениякиндивидуальнымпотребностямобучающихсяи уровнюихбазовой подготовки.

Программныйматериалотражаетвсесовременныезапросыобщества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой испортом,воспитаниенационально–культурныхценностейитрадиций,

предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушениемсостоянияздоровья,повышениеуровняфизическойподготовленностиобучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийскогофизкультурно–спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(далееВФСК«ГТО»).

# Ценностныеориентиры

Программыопределяютсянаправленностьюнанациональныйвоспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом игосударством.

Программапредусматривает нетолькофизическую подготовленность исовершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личностикак:активность,инициативность,конкурентоспособность,способностькрефлексииисамооценке,готовностьобучатьсявтечениевсейжизни,способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умениеставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбориосмысливатьегопоследствия,прогнозироватьрезультатысобственнойдеятельности,вестиконсенсусныйдиалог иработатьвкоманде.

**Форма организации образовательного процесса:** классно-урочная система.**Технологии,используемыевобучении:**развивающегообучения,обучениявсотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные,здоровьесбереженияит.д.

Методыпроведениязанятий:метод показа,методсравнения,метод анализа.

Формыорганизацииучебногопроцесса:индивидуальные,групповые,фронтальные,практикумы.

Формыконтроляопорнойсистемызнаний:наблюдение,беседа,сдачаконтрольныхнормативов.

# В обучении с применением электронного обучения и дистанционныхтехнологийиспользуютсяследующиеорганизационныеформыучебнойдеятельности:

* лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементамивидео,с элементамиаудио);
* изучение ресурсов (Интернет-ресурсов, на электронных носителях, набумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, свключениемвидео,свключениемаудио,свключениеманимации);
* коллективнаяпроектнаяработа;
* индивидуальнаяпроектнаяработа;
* тренировочныеупражнения;тренингсиспользованиемспециальныхобучающих систем;
* практическоезанятие;
* самостоятельнаявнеаудиторнаяработа;

# Вобучениисприменениемэлектронногообученияидистанционныхтехнологийиспользуютсяследующиеорганизационныеформыконтроля:

* практическаяработа;
* тест.

# Видыиформыконтроляуровнядостиженийучащихся.

Основные требования, предъявляемые к контролю на уроках физическойкультуры:

* + своевременность(соответствиесрокампланирования);
  + систематичность(регулярность);
  + объективность, точность и достоверность (повышает достоверностьинформации);
  + полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателейпроцессафизическоговоспитания).

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальныеособенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровеньфизическогоразвития,последствиязаболеванийидр.Необходимо,чтобы

каждыйучащийсявтечениечетвертиполучилпять-шестьоценок.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполненияупражнений.Крометого,следует учитыватьколичественныйпоказатель

учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям ит.д. По мере прохождения учебного материала по физической культурепроводится:

1. **Стартовыйконтроль**(вначалегода).
2. **Текущий контроль** (на каждом уроке): предполагает непрерывноепроведениеконтролянакаждомзанятии(отурокакуроку)втечениенедели.

Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояниязанимающихся.Прослеживаетсяидинамикапоказателейиндивидуального

состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и ходавосстановительныхпроцессов(отчегозависитэффекточередногозанятия).

1. **Промежуточный(**поокончаниюраздела,четверти,полугодия)

:промежуточныйконтрольуспеваемостиосуществляетсяпоизученному

учащимися материалу каждого раздела программы.Для выставления отметкипофизическойкультуренеобходимосдатьнормативыпоосновнымвидам

деятельности(легкаяатлетика,гимнастика,спортивныеигрыидр.).

1. **Итоговый контроль** (в конце учебного года): осуществляетсяпри сдачеконтрольныхнормативовна зачетно-тестовом уроке.

# Планируемыерезультатыосвоенияучебногопредмета

## Личностные,метапредметные и предметныерезультаты освоенияучебного курса

ВсоответствиистребованиямикрезультатамосвоенияосновнойобразовательнойпрограммыосновногообщегообразованияФГОСданнаярабочаяпрограммдля10-11классовнаправленанадостижениеучащимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовпофизическойкультуре.

Урочнаядеятельность,направленнаянаформированиеуниверсальныхучебных действийобеспечиваетдостижение результатов.

## Личностныерезультаты

***Личностные результаты отражаются виндивидуальныхкачественныхсвойствахобучающихся:***

**В*областипознавательнойкультуры***:владениезнаниямиобиндивидуальныхособенностяхфизическогоразвитияифизическойподготовленности,осоответствииихвозрастнымиполовымнормативам;владениезнаниямиобособенностяхиндивидуальногоздоровьяиофункциональныхвозможностяхорганизма,способахпрофилактикизаболеванийиперенапряжениясредствамифизическойкультуры;владениезнаниямипоорганизацииипроведениюзанятийфизическимиупражнениямиоздоровительнойи тренировочнойнаправленности.

***Вобластинравственнойкультуры****:*способностьуправлятьсвоимиэмоциями, владеть культуройобщения и взаимодействия в процессе занятийфизическимиупражнениями,игровойисоревновательнойдеятельности;способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительныеиспортивныемероприятия,приниматьучастиевихорганизацииипроведении.

***Вобластитрудовойкультуры:***умениепланироватьрежимдня,обеспечиватьоптимальноесочетаниенагрузкииотдыха;умениепроводитьтуристическиепешиепоходы,готовитьснаряжение,организовыватьиблагоустраиватьместастоянок,соблюдатьправилабезопасности;умениесодержатьвпорядкеспортивныйинвентарьиоборудование,спортивнуюодежду, осуществлятьихподготовкукзанятиямиспортивнымсоревнованиям.

***Вобластиэстетическойкультуры:***красивая(правильная)осанка,умениееедлительносохранятьприразнообразныхформахдвиженияипередвижений;формированиепотребностииметьхорошеетелосложениев

соответствии с принятыми нормами и представлениями;культура движения,умениепередвигатьсякрасиво,легко инепринужденно.

***Вобластикоммуникативнойкультуры:***анализироватьитворческиприменятьполученныезнаниявсамостоятельныхзанятияхфизическойкультурой; находитьадекватныеспособыповеденияивзаимодействияспартнёрамивовремяучебной иигровойдеятельности.

***Вобластифизическойкультуры:***владениенавыкамивыполненияжизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)различнымиспособами,вразличныхизменяющихсявнешнихусловиях;владениенавыкамивыполненияразнообразныхфизическихупражненийразличнойфункциональнойнаправленности;умение максимально проявлятьфизические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений пофизической культуре.

# Метапредметныерезультаты

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированностикачественныхуниверсальныхспособностей,проявляющихсявактивномприменениизнаний,уменийобучающихсявпознавательнойипредметно-практическойдеятельности.Метапредметныерезультатыпроявляютсявследующихобластяхкультуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культурыкакявлениякультуры,способствующегоразвитиюцелостнойличностичеловека,сознанияимышления,физических,психическихинравственныхкачеств;понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализациичеловека;пониманиефизическойкультурыкаксредстваорганизацииздоровогообраза жизни, профилактикивредныхпривычек.

***Вобластинравственнойкультуры:***бережноеотношениексобственномуздоровьюиздоровьюокружающих,проявлениедоброжелательностииотзывчивости;уважительноеотношениекокружающим,проявлениекультурывзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности;ответственноеотношениекпорученномуделу,проявлениеосознаннойдисциплинированностииготовностиотстаиватьсобственныепозиции,отвечатьза результаты собственнойдеятельности.

***Вобластитрудовойкультуры:***добросовестноевыполнениеучебныхзаданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умениеорганизовыватьместазанятийиобеспечиватьихбезопасность;активноеиспользование занятий физической культурой для профилактики психическогоифизическогоутомления.

***Вобластиэстетическойкультуры:***пониманиекультурыдвиженийчеловека,постижениежизненноважныхдвигательныхуменийвсоответствии

сихцелесообразностьюиэстетическойпривлекательностью;восприятиеспортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия,проявлениеадекватныхнормповедения,неантагонистическихспособовобщения и взаимодействия.

***Вобластикоммуникативнойкультуры:***владениекультуройречи,ведениедиалогавдоброжелательнойиоткрытойформе,проявлениексобеседникувнимания,интересаиуважения;владениеумениемвестидискуссию,обсуждатьсодержаниеирезультатысовместнойдеятельности,находитькомпромиссыприпринятииобщихрешений.

***Вобластифизическойкультуры:*** владениеспособамиорганизацииипроведенияразнообразныхформзанятийфизическойкультурой,ихпланированияисодержательногонаполнения; владениеширокимарсеналомдвигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта иоздоровительнойфизическойкультуры,активноеихиспользованиевсамостоятельноорганизуемойспортивно-оздоровительнойифизкультурно-оздоровительнойдеятельности; владениеспособаминаблюдениязапоказателямииндивидуальногоздоровья,физическогоразвитияифизическойподготовленности,использованиеэтихпоказателейворганизацииипроведениисамостоятельныхформзанятийфизическойкультурой.

# Предметныерезультаты

Приобретаемыйопытпроявляетсявзнанияхиспособахдвигательнойдеятельности,уменияхтворческиихприменятьприрешениипрактическихзадач,связанныхсорганизациейипроведениемсамостоятельныхзанятийфизической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областяхкультуры.

***Вобластипознавательнойкультуры:*** знанияпоисториииразвитиюспорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укреплениемираидружбымеждународами;знаниеосновныхнаправленийразвитияфизической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания оздоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикойвредныхпривычек,оролииместефизическойкультурыворганизацииздоровогообразажизни.

***Вобластинравственнойкультуры:*** способностьпроявлятьинициативуитворчествоприорганизациисовместныхзанятийфизическойкультурой,доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо отособенностейихздоровья,физическойитехническойподготовленности; умениеоказыватьпомощьзанимающимся,приосвоенииновыхдвигательныхдействий,корректнообъяснятьиобъективнооцениватьтехникуихвыполнения;способностьпроявлятьдисциплинированностьиуважительное

отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,соблюдатьправилаигрыисоревнований.

***Вобластитрудовойкультуры:*** способностьпреодолеватьтрудности,выполнятьучебныезаданияпотехническойифизическойподготовкевполномобъеме; способностьорганизовыватьсамостоятельныезанятияфизической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность местзанятий,спортивногоинвентаряиоборудования,спортивнойодежды.

***Вобластиэстетическойкультуры:*** способностьорганизовыватьсамостоятельныезанятияфизическойкультуройпоформированиютелосложенияиправильнойосанки,подбиратькомплексыфизическихупражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальныхособенностейфизическогоразвития; способностьвестинаблюдениязадинамикой показателей физического развития и осанки, объективно оцениватьих,соотносясобщепринятыминормамиипредставлениями.

***Вобластикоммуникативнойкультуры:*** способностьинтересноидоступноизлагатьзнанияофизическойкультуре,грамотнопользоватьсяпонятийнымаппаратом; способностьформулироватьцелиизадачизанятийфизическимиупражнениями,аргументировановестидиалогпоосновамихорганизацииипроведения.

***Вобластифизическойкультуры:*** способностьотбиратьфизическиеупражненияпоихфункциональнойнаправленности,составлятьизнихиндивидуальныекомплексыдляоздоровительнойгимнастикиифизическойподготовки; способностьпроводитьсамостоятельныезанятия.

# СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММНОГОМАТЕРИАЛА

* 1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.10 класс.**
     1. Социокультурные основы. Здоровый образ жизни человека. Основыформирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль изначениезанятийфизическойкультуройвформированииличности.Общиепредставленияобоздоровительныхсистемахфизическоговоспитания.Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.Организационныеосновызанятийфизкультурно-оздоровительнойдеятельностью,требованиякбезопасностиипрофилактикетравматизма,правилаподборафизическихупражненийифизическихнагрузок.Общиепредставления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия длявосстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессезанятийфизическимиупражнениями:утренняязарядкаифизкультпаузы

(основысодержания,планированияидозировкиупражнений),закаливаниеорганизмаспособомобливания(планированиеидозировка),самомассаж,релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийскихигрвмифахилегендах.ОбщиепредставленияобисториивозникновенияСовременных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении иразвитии.ОлимпийскоедвижениевРоссии,выдающиесяуспехиотечественных спортсменов.

**11 класс.**Социокультурныеосновы.Здоровыйобразжизничеловека.Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.Рольизначениезанятийфизическойкультуройвформированииличности.Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.Организационныеосновызанятийфизкультурно-оздоровительнойдеятельностью,требованиякбезопасностиипрофилактикетравматизма,правилаподборафизическихупражненийифизическихнагрузок.Общиепредставления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия длявосстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессезанятийфизическимиупражнениями:утренняязарядкаифизкультпаузы(основысодержания,планированияидозировкиупражнений),закаливаниеорганизмаспособомобливания(планированиеидозировка),самомассаж,релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийскихигрвмифахилегендах.ОбщиепредставленияобисториивозникновенияСовременных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении иразвитии.ОлимпийскоедвижениевРоссии,выдающиесяуспехиотечественных спортсменов.

# Баскетбол10-классы.

Освоениеосновныхстоеквсочетанииспередвижениями.Освоениеразличныхспособовпередвижениястехническимиприемами.Ловляипередачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мячалевой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительногоконтроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча сиспользованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) рукамисверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броскиперечисленнымиспособамисосреднихдистанций;понаправлениюпрямопередщитом;ссопротивлениемзащитника.Разнообразныеисходныеположения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски.Обманныедвижения.Противодействиязащитникаброскумячавкорзину.Освоениетактическихдействий.

**11-е классы**. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями.Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловляи передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мячалевой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительногоконтроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча сиспользованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) рукамисверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броскиперечисленнымиспособамисосреднихдистанций;понаправлениюпрямопередположения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски.Обманныедвижения.Противодействиязащитникаброскумячавкорзину.Освоениетактическихдействий.

# Терминология.Влияниеигровыхупражненийнаразвитиекоординационныхспособностей,психохимическиепроцессы;воспитаниенравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях баскетболом. Организация ипроведение

# 1.3. Волейбол.10-классы.

Терминология.Влияниеигровыхупражненийнаразвитиекоординационныхспособностей,психохимическиепроцессы;воспитаниенравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях волейболом. Организация ипроведениесоревнований.Самоконтрольидозировканагрузки.Техникаитактикаигры.

**11классы.**Терминология.Влияниеигровыхупражненийнаразвитиекоординационныхспособностей,психохимическиепроцессы;воспитаниенравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях волейболом. Организация ипроведениесоревнований.Самоконтрольидозировканагрузки.Техникаитактика игры.

# 1.4. Гимнастика с элементами акробатики.

**10 класс.**Основыбиомеханикигимнастическихупражнений.Влияниегимнастическихупражненийнателосложениечеловека.ТБпризанятияхгимнастикой.Оказаниепервойпомощипризанятияхгимнастическимиупражнениями.Самоконтрольпризанятияхгимнастикой.Спортивнаягимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шестиэлементов,включающиедлинныйкувыроквперёдчерезпрепятствие,переворотбоком и акробатические элементы.

# Гимнастикасэлементамиакробатики.

# 11- класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияниегимнастическихупражненийнателосложениечеловека.ТБпризанятияхгимнастикой.Оказаниепервойпомощипризанятияхгимнастическимиупражнениями.Самоконтрольпризанятияхгимнастикой.Спортивнаягимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шестиэлементов,включающиедлинныйкувыроквперёдчерезпрепятствие,переворотбоком и акробатические

# Легкаяатлетика.

1. **класс**.

Совершенствованиенавыковходьбы.Техникабега.Ускорениеспереходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания сразличнымиакцентами.Совершенствованиенавыковбега.Кросспослабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги наногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.Прыжки через естественныепрепятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.Метаниемалогомячаразличнымиспособами.Броскинабивногомячаразличнымиспособами.

Основыбиомеханикилегкоатлетическихупражнений.Влияниелегкойатлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при занятиях при проведениизанятийлегкойатлетикой.Самоконтрольпризанятияхлегкойатлетикой.Правилапроведения соревнований.

# класс.

Совершенствованиенавыковходьбы.Техникабега.Ускорениеспереходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания сразличнымиакцентами.Совершенствованиенавыковбега.Кросспослабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги наногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.Прыжки через естественныепрепятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.Метаниемалогомячаразличнымиспособами.Броскинабивногомячаразличнымиспособами.

# Основыбиомеханикилегкоатлетическихупражнений.Влияниелегкойатлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при занятиях при проведениизанятийлегкойатлетикой.Самоконтрольпризанятияхлегкойатлетикой.Правилапроведения

# Тематическоепланирование

Тематическоепланированиепофизическойкультуредля10-11-хклассасоставленосучетомрабочейпрограммывоспитания.Воспитательныйпотенциал данного учебногопредмета обеспечивает реализацию следующихцелевых приоритетоввоспитанияобучающихся:

* Формированиеценностногоотношенияктрудукакосновномуспособу достижения жизненного благополучия человека, залогу егоуспешногопрофессиональногосамоопределенияиощущенияуверенностивзавтрашнемдне.
* Формирование ценностного отношения к своему Отечеству, своеймалойибольшойРодинекакместу,вкоторомчеловеквыросипознал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками икоторуюнужнооберегать.
* Формированиеценностногоотношениякмирукакглавномупринципучеловеческогообщежития,условиюкрепкойдружбы,налаживанияотношенийсколлегамивбудущемисозданияблагоприятного микроклиматавсвоейсобственнойсемье.
* Формированиеценностногоотношениякзнаниямкакинтеллектуальномуресурсу,обеспечивающемубудущеечеловека,какрезультатукропотливого,но увлекательногоучебного труда.
* Формированиеценностногоотношенияккультурекакдуховномубогатствуобществаиважномуусловиюощущениячеловекомполнотыпроживаемойжизни,котороедаютемучтение,музыка,искусство,театр,творческое самовыражение.
* Формирование ценностного отношения к здоровью как залогу долгойиактивнойжизничеловека,егохорошегонастроенияиоптимистичного взгляда на мир.
* Формирование ценностного отношения к окружающим людям какбезусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальнымпартнерам,скоторыминеобходимовыстраиватьдоброжелательныеивзаимоподдерживающиеотношения,дающиечеловекурадостьобщенияи позволяющие избегатьчувства одиночества.
* Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевамсвоейсудьбы,самоопределяющимсяисамореализующимсяличностям,отвечающим засвое собственноебудущее.

соревнований.

Тематическоепланированиепофизическойкультуре

10 класс

1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темаурока | Количествочасов | Основныенаправлениявоспитательной  деятельности |
| **Раздел1.Лёгкаяатлетика.26 часов.** | | | |
| 1 | Вводныйинструктаж.ТБнаурокахл/атл.История  лёгкойатлетики | 1 | Формирование  ценностного отношения кздоровью как залогудолгой и активной жизничеловека, его хорошегонастроенияи  оптимистичного взгляда намир.  Формирование ценностногоотношенияк трудукак  основному способудостижения жизненногоблагополучиячеловека,  залогу его успешногопрофессиональногосамоопределенияи  ощущения уверенности взавтрашнемдне |
| 2 | Техникаспринтерского  бега | 1 |
| 3 | Низкийстарт | 1 |
| 4 | Бег30м | 1 |
| 5 | Бегнарезультат60 м | 1 |
| 6 | Способы двигательнойдеятельности: как  правильнотренироваться | 1 |
| 7 | Техникавыполнениябега  насредниедистанции | 1 |
| 8 | Бегвравномерномтемпе | 1 |
| 9 | Бегспрепятствиями | 1 |
| 10 | Бег1000м | 1 |
| 11 | Метаниемячав  горизонтальные ивертикальныецели | 1 |
| 12 | Метание на дальность сместа и сразбега в3-6  шагов | 1 |
| 13 | Оценкафизической  подготовленности | 1 |
| 14 | Техникапрыжка вдлинус  разбега | 1 |
| 15 | Бегвравномерномтемпе | 1 |
| 16 | Рольопорно-  двигательного аппарата ввыполнениифиз.  упражнений | 1 |
| 17 | Бегсосменойлидерав  чередованиисходьбой | 1 |
| 18 | Стартыизразличных  положений | 1 |
| 19 | Прыжковыеупражнения | 1 |
| 20 | Метаниегранатына  дальность | 1 |
| 21 | Эстафетный бег | 1 |  |
| 22 | Метаниенадальностьс  места и с разбега в 3-6шагов | 1 |  |
| 23 | Бегсосменойлидерав  чередованиисходьбой | 1 |
| 24 | Выпрыгиваниявверхс  доставаниемориентиров | 1 |
| 25 | Бегспрепятствиями | 1 |
| 26 | Бегспрепятствиями | 1 |
| **Раздел2.Баскетбол.25часов.** | | | |
| 27 | ТБ на уроках спорт.игр.Историябаскетбола.  Основныеприёмыигры | 1 | Формирование  ответственногоотношенияксвоемуздоровьюи  установка на здоровый образжизни(здоровоепитание,  соблюдение гигиеническихправил, сбалансированныйрежим занятий и отдыха,регулярнаяфизическая  активность); |
| 28 | Защитнаястойка.  Остановкавдвашага. | 1 |
| 29 | Ведение с изменениемнаправленияивысоты  отскока | 1 |
| 30 | Ведениемяча.Игровые  задания2:1 | 1 |
| 31 | Техникавыполненияловли  ипередачимяча | 1 |
| 32 | Передачаоднойрукойот  плеча.Игровыезадания3:1 | 1 |
| 33 | Ведение,ловляипередача  мяча.Игровыезадания3:2 | 1 |
| 34 | Комбинацияизэлементов  техникиперемещенийивладениямячом | 1 |
| 35 | Техника выполненияброскаоднойрукойот  плеча сместа | 1 |
| 36 | Бросокпослеведения.  Игровыезадания3:3 | 1 |
| 37 | Комбинацияизосвоенныхэлементов:ловля,  передача,ведение,бросок | 1 |
| 38 | Вырывание мяча. Понятиетелосложенияи его  характеристикаегоосновныхтипов | 1 |
| 39 | Позиционноенападение  (5:0) без измененияпозицийигроков | 1 |
| 40 | Нападениебыстрым  прорывом(1:0) | 1 |
| 41 | Игра по правилам мини-баскетбола | 1 |  |
| 42 | Комбинация из освоенныхэлементов:ловля,  передача,ведение,бросок | 1 |  |
| 43 | Позиционное нападение(5:0)безизменения  позицийигроков | 1 |
| 44 | Нападениебыстрым  прорывом(1:0) | 1 |
| 45 | Бросокпослеведения.  Игровыезадания3:3 | 1 |
| 46 | Комбинацияизэлементов  техникиперемещенийивладениямячом | 1 |
| 47 | Комбинация из элементовтехникиперемещенийи  владениямячом | 1 |
| 48 | Позиционное нападение(5:0)безизменения  позицийигроков | 1 |
| 49 | Позиционное нападение(5:0)безизменения  позицийигроков | 1 |
| 50 | Позиционное нападение(5:0)безизменения  позицийигроков | 1 |
| 51 | Учебнаяигра | 1 |
|  |
| **Раздел3.Волейбол.18 часов** | | | |
| 52 | ТБ на уроках спорт.игр.Историяволейбола.  Основныеприёмыигры | 1 | Формирование ценностногоотношения к здоровью какзалогудолгойиактивной  жизни человека, егохорошего настроения иоптимистичного взгляда намир |
| 53 | Верхняяпередачамячанад  собой | 1 |
| 54 | Приёммячаснизунад  собой | 1 |
| 55 | Передачииприёмымяча  послепередвижения | 1 |
| 56 | Верхняяпрямаяподача | 1 |
| 57 | Комбинация из элементовтехникиперемещенийи  владениямячом | 1 |
| 58 | Прямойнападающийудар  после подбрасывания мячапартнёром | 1 |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |  |
| 60 | Позиционное нападение | 1 |  |
| 61 | Играпоупрощённым  правиламмини-волейбола | 1 |  |
| 62 | Основныеформы ивиды  физическихупражнений | 1 |
| 63 | Комбинацияизосвоенныхэлементов:приём,  передача,удар | 1 |
| 64 | Прямой нападающий ударпослеподбрасываниямяча  партнёром | 1 |
| 65 | Техникаигрывзащите | 1 |
| 66 | Комбинация из элементовтехникиперемещенийи  владениямячом | 1 |
| 67 | Комбинацияизэлементов  техникиперемещенийивладениямячом | 1 |
| 68 | Техникаигрывзащите | 1 |
| 69 | ТБ на уроках гимнастики.Историягимнастики.  Акробатика | 1 |
| **Раздел4.Гимнастика.8 часов.** | | | |
| 70 | Акробатические  упражнения | 1 | Формирование ценностногоотношенияк трудукак  основному способудостижения жизненногоблагополучиячеловека,  залогу его успешногопрофессиональногосамоопределенияи  ощущения уверенности взавтрашнемдне |
| 71 | Акробатические  упражненияикомбинации | 1 |
| 72 | Строевыеупражнения.  Развитиегибкости | 1 |
| 73 | Строевыеупражнения.  Висыиупоры | 1 |
| 74 | Строевыеупражнения.  Упражнениявравновесии | 1 |
| 76 | Строевыеупражнения.  Подтягивания | 1 |
| 77 | Строевыеупражнения.  Броскинабивногомяча | 1 |
| 78 | Упражненияна  гимнастическойстенке | 1 |
| **Раздел5.Кроссоваяподготовка.28 часов.** | | | |
| 79 | ПравилаТБ.Науроках  лёгкой атлетики и Техникапрыжкаввысоту | 1 | Формирование  ответственногоотношенияксвоемуздоровьюи  установка на здоровый образжизни(здоровоепитание,  соблюдение гигиеническихправил, сбалансированныйрежимзанятийиотдыха,  регулярнаяфизическаяактивность); |
| 80 | Прыжок ввысотус3-5  шаговразбега | 1 |
| 81 | Прыжок в высоту. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов | 1 |
| 82 | Метаниевцель | 1 |
| 83 | Метаниеназаданное  расстояние | 1 |
| 84 | Стартыизразличных  положений | 1 |
| 85 | Развитиескоростных  способностей | 1 |
| 86 | Спринтерскийбег.  Способырегулированияфизических нагрузок иконтролязаними | 1 |
| 87 | Челночныйбег3-10м | 1 |
| 88 | Прыжковыеупражнения | 1 |
| 89 | Бегнакороткиедистанции  снизкого старта | 1 |
| 90 | Бегслидеромнакороткой  дистанции | 1 |
| 91 | Бегспрепятствиями | 1 |
| 92 | Метаниемячавцель | 1 |
| 93 | Метаниемячавцель | 1 |
| 94 | Эстафетысэлементами  спортивныхигр | 1 |
| 95 | Круговаятренировка | 1 |
| 96 | Выпрыгиваниевверхс  доставаниемориентиров | 1 |
| 97 | Прыжковыеупражнения | 1 |
| 98 | Бегнакороткиеотрезки с  высокогостарта | 1 |
| 99 | Бегспрепятствиями | 1 |
| 100 | Стартыизразличных  положений | 1 |
| 101 | Метаниенабивногомяча | 1 |
| 102 | Метаниенабивногомяча | 1 |
| 103 | Развитиескоростных  способностей | 1 |
| 104 | Эстафетныйбег.Передача  эстафетнойпалочки | 1 |
| 105 | Эстафетныйбег.Передача  эстафетнойпалочки | 1 |

Тематическоепланированиепофизическойкультуре

10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темаурока | Количество  часов | Основныенаправления  воспитательнойдеятельности |
|  | **Раздел1.Легкаяатлетика.18 часов.** | | |
| 1 | Вводный инструктаж. ТБ науроках л/атл.История  лёгкойатлетики | 1 | Установление доверительныхотношений междупедагогическимработникомиегообучающимися,способствующих  позитивномувосприятиюобучающимися требованийипросьб педагогическогоработника. Побуждениеобучающихсясоблюдатьнаурокеобщепринятыенормыповедения,правилаобщениясо старшими  (педагогическими  работниками) и  сверстниками  (обучающимися), принципыучебной дисциплины исамоорганизации;Формированиеценностногоотношениякздоровьюкакзалогудолгойиактивнойжизни человека, егохорошего настроения иоптимистичноговзгляданамир.  . |
| 2 | Техникаспринтерскогобега | 1 |
| 3 | Низкийстарт | 1 |
| 4 | Бег30м | 1 |
| 5 | Бегнарезультат60 м | 1 |
| 6 | Способыдвигательной  деятельности: как правильнотренироваться | 1 |
| 7 | Техникавыполнениябегана  средниедистанции | 1 |
| 8 | Бегвравномерномтемпе | 1 |
| 9 | Бегспрепятствиями | 1 |
| 10 | Бег1000м | 1 |
| 11 | Метаниемячав  горизонтальные ивертикальныецели | 1 |
| 12 | Метаниенадальностьс  места и сразбега в3-6шагов | 1 |
| 13 | Оценкафизической  подготовленности | 1 |
| 14 | Техникапрыжка вдлинус  разбега | 1 |
| 15 | Прыжок вдлинусразбега | 1 |
| 16 | Рольопорно-двигательного  аппарата в выполнении физ.упражнений | 1 |
| 17 | Бегсосменойлидерав  чередованиисходьбой | 1 |
| 18 | Стартыизразличных  положений | 1 |
| **Раздел2.Баскетбол.15часов.** | | | |
| 19 | ТБ на уроках спорт.игр.Историябаскетбола.  Основныеприёмыигры | 1 | Включение в урок игровыхпроцедур, которые помогаютподдержатьмотивацию  обучающихся к получениюзнаний, налаживаниюпозитивныхмежличностных |
| 20 | Защитнаястойка.Остановка  вдвашага. | 1 |
| 21 | Ведениесизменением | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | направленияивысоты  отскока |  | отношений в классе,помогают установлениюдоброжелательной  атмосферы во время урокаФормирование ценностногоотношениякздоровьюкакзалогудолгойиактивнойжизничеловека,егохорошегонастроенияиоптимистичноговзгляданамир.  . |
| 22 | Ведениемяча.Игровые  задания2:1 | 1 |
| 23 | Техникавыполненияловли  ипередачимяча | 1 |
| 24 | Передачаоднойрукойот  плеча.Игровыезадания3:1 | 1 |
| 25 | Ведение,ловляипередача  мяча.Игровыезадания3:2 | 1 |
| 26 | Комбинация из элементовтехникиперемещенийи  владениямячом | 1 |
| 27 | Техника выполнения броскаоднойрукой отплеча с  места | 1 |
| 28 | Бросокпослеведения.  Игровыезадания3:3 | 1 |
| 29 | Комбинация из освоенныхэлементов:ловля,передача,  ведение,бросок | 1 |
| 30 | Вырывание мяча. Понятиетелосложенияи его  характеристикаегоосновныхтипов | 1 |
| 31 | Позиционное нападение(5:0)безизмененияпозиций  игроков | 1 |
| 32 | Нападениебыстрым  прорывом(1:0) | 1 |
| 33 | Играпо правиламмини-  баскетбола | 1 |
| **Раздел3.Волейбол.11часов.** | | | |
| 34 | ТБ на уроках спорт.игр.Историяволейбола.  Основныеприёмыигры | 1 | Формирование ценностногоотношениякзнаниямкакинтеллектуальному ресурсу,обеспечивающемубудущеечеловека,какрезультатукропотливого, ноувлекательногоучебноготруда.  Формирование ценностногоотношения к окружающимлюдям какбезусловной и |
| 35 | Верхняяпередачамячанад  собой | 1 |
| 36 | Приёммячаснизунадсобой | 1 |
| 37 | Передачииприёмымяча  послепередвижения | 1 |
| 38 | Верхняяпрямаяподача | 1 |
| 39 | Комбинация из элементовтехникиперемещенийи  владениямячом | 1 |
| 40 | Прямойнападающийудар | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | послеподбрасываниямяча  партнёром |  | абсолютной ценности, какравноправным социальнымпартнерам,скоторыми  необходимо выстраиватьдоброжелательныеи  взаимоподдерживающиеотношения, дающие человекурадостьобщенияи  позволяющиеизбегатьчувстваодиночества |
| 41 | Комбинацияизосвоенных  элементов: приём, передача,удар | 1 |
| 42 | Позиционное нападение безизмененияпозицийигроков  (6:0) | 1 |
| 43 | Играпоупрощённым  правиламмини-волейбола | 1 |
| 44 | Основныеформы ивиды  физическихупражнений | 1 |
| **Раздел4.Гимнастика.9 часов.** | | | |
| 45 | ТБ на уроках гимнастики.Историягимнастики.  Акробатика | 1 | Формированиеценностногоотношениякокружающимлюдямкакбезусловнойиабсолютной ценности, какравноправным социальнымпартнерам, с которыминеобходимо выстраиватьдоброжелательные ивзаимоподдерживающиеотношения, дающиечеловекурадостьобщенияипозволяющие избегатьчувстваодиночества.  Формирование ценностногоотношениякздоровьюкакзалогудолгойиактивнойжизничеловека,егохорошегонастроенияиоптимистичноговзгляданамир. |
| 46 | Акробатическиеупражнения | 1 |
| 47 | Акробатическиеупражнения  икомбинации | 1 |
| 48 | Строевыеупражнения.  Развитиегибкости | 1 |
| 49 | Строевыеупражнения.Висы  иупоры | 1 |
| 50 | Строевыеупражнения.  Упражнениявравновесии | 1 |
| 51 | Строевыеупражнения.  Подтягивания | 1 |
| 52 | Строевыеупражнения.  Броскинабивногомяча | 1 |
| 53 | Упражненияна  гимнастическойстенке | 1 |
| **Раздел5.Лёгкаяатлетика.15 часов** | | | |
| 54 | ПравилаТБ.Науроках  лёгкой атлетики и Техникапрыжкаввысоту | 1 | Формированиеценностногоотношения к самим себе какхозяевам своей судьбы,  самоопределяющимся и |
| 55 | Прыжок ввысотус3-5 | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | шаговразбега |  | самореализующимся  личностям,отвечающимзасвоесобственноебудущее.Формированиеценностногоотношенияктрудукакосновному способу  достижения жизненногоблагополучия человека,залогуегоуспешногопрофессионального  самоопределения иощущенияуверенностивзавтрашнемдне |
| 56 | Прыжокввысоту.  Выдающиеся достиженияотечественныхспортсменов | 1 |
| 57 | Метаниевцель | 1 |
| 58 | Метаниеназаданное  расстояние | 1 |
| 59 | Стартыизразличных  положений | 1 |
| 60 | Развитиескоростных  способностей | 1 |
| 61 | Спринтерский бег. Способырегулированияфизических  нагрузокиконтролязаними | 1 |
| 62 | Челночныйбег3-10м | 1 |
| 63 | Прыжковыеупражнения | 1 |
| 64 | Бегнакороткиедистанциис  низкогостарта | 1 |
| 65 | Бегслидеромнакороткой  дистанции | 1 |
| 66 | Бегспрепятствиями | 1 |
| 67 | Метаниемячавцель | 1 |
| 68 | Метаниемячавцель | 1 |