

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
" Александровская школа"  
Красногвардейского района  
Республики Крым  
(МБОУ " Александровская школа" )

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании школьного методического объединения учителей эстетического и спортивно- технологического цикла Протокол от 30.08. 2022г № 04 Руководитель А.Т.Манин	И Суркова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.08 2022г. № 308 Директор И.Е. Супрун
---	--------------	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10 класс  
(ФГОС)  
Срок реализации:  
2022/2023 учебный год

Составлена  
учителем  
физической культуры  
Маниным А.Т.

Александровка, 2022г

02 - 08

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.....	12

### **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 10 класса МБОУ «Александровская школа». Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 (редакция от 29.06.2017г. «Об утверждении ФГОС СОО)
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Авторская программа Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012;
5. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
6. Основной учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2015г.
7. Методические рекомендации об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2022/2023 учебном году.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе среднего общего образования (в рамках ФГОС СОО агротехнологического профиля), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.08.2021г. №343

Рабочая программа по предмету составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Александровская школа», календарного плана воспитательной работы на 2022/2023 учебный год.

### **2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета «Физическая культура».**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники 10 класса должны:

#### **Знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
  
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

- укреплять здоровье, способствовать улучшению осанки, профилактике плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию.
- способствовать выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать мотивацию учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развивать этические чувства, доброжелательность, и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание других людей;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

#### **Познавательные УУД:**

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физической культурой, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;
- выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- уметь принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- уметь адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения основных технических действий;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- повышать уровень общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
- уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.
- уметь планировать и оценивать свою деятельность на уроке, анализировать.

#### **Коммуникативные УУД:**

- владеть умением осуществлять поиски 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;
- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
- прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей;
- поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность; участвовать в диалоге, слушать и понимать других.
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;
- участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;
- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях; прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- способствовать повышению общего функционального состояния организма;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;
- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей.

#### **Предметные УУД:**

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- уметь правильно выполнять технические и тактические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- уметь моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;
- взаимодействовать в парах, в группах и в команде; уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **Личностные УУД:**

- уметь ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- создавать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию учителя и обучающегося;
- создать условия для понимания обучающимися задач урока;
- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

## **Предметные результаты**

### **Выпускник 10 класса 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, принёсших 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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **Выпускник 10 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничны физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни;
- 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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

-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);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метаниях и прыжках длину;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Одним из результатов реализации рабочей программы воспитания станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Рабочая программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

### **3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Теоретические сведения:**

-Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

-Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

-Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

-Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

-Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

-Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель

физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

-Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

-Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

-Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

-Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.

-Правила техники безопасности на уроках физической культуры.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

-Правила спортивных игр (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, стритбол).

-Самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

-Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

### **Физическое совершенствование:**

#### **Легкая атлетика-21ч.**

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; Бег 30м, 60м, 100м; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; Прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Метание малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г(ю), 500г(д) в горизонтальную цель и на дальность; Броски и толкание набивного мяча. Прыжки через скакалку за 30сек; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов), «челночный бег 3x10м». Подвижные и спортивные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки», «Снайперы» и другие).

#### **Кроссовая подготовка-11 ч.**

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега 10-12мин (д), 15-20мин(ю); равномерный медленный бег 10- 15мин(д), до 20 мин(ю); бег со сменой лидера. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости. Контрольный тест- бег 2000м(д), бег 3000м(ю);;

**Гимнастика с элементами акробатики-21 ч.** Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте, в парах, в кругу, в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей (девушки): кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя);(юноши): длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком).

Висы и упоры. Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях: пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Подтягивание на перекладине в висе лежа.

Юноши. Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине.

Лазание по канату в 2 приема(д), в 2 приема без помощи ног на скорость.. Опорный прыжок (девушки): прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см); юноши: опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Девушки: ритмическая гимнастика; комплексы ритмической гимнастики.

Юноши: комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание в висе лежа(д), из вися(ю); подъем туловища в сед из положения лежа за 1мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки(д), от пола(ю); приседания на одной ноге; прыжки вверх из приседа, наклоны вперед из положения сидя;

Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, спортивные игры.

#### **Баскетбол-14ч.**

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и введений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывающая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Стритбол, двусторонняя игра с соблюдением правил.

#### **Футбол-14ч.**

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; юноши: удары по мячу на дальность; Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.

индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;

групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак;

командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне. Спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола. Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки», «Снайперы» и другие). Мини-футбол, Учебная игра.

**Волейбол-21ч.** ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость: «челночный бег» 3x10м, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге; наклоны вперед из положения лежа; прыжки вверх из приседа, прыжки в высоту с места. Техничко-тактическая подготовка: *техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования). *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. Учебная двусторонняя игра.

#### 4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Разделы программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом. День памяти жертв фашизма. Куликовская битва. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос-это мы».	21ч
2	Кроссовая подготовка	День памяти войсковой казачьей славы. День бабушек и дедушек в России. Начало операции по освобождению Крыма от немецко-фашистских захватчиков.	11ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	80 лет со Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году. День Неизвестного Солдата. Единый урок «Права человека». Всемирный день ребёнка. День матери в России. День героев Отечества.	21ч
4	Баскетбол	125 лет со дня рождения Константина Константиновича Рокоссовского (1896-1968), военачальника. День полного освобождения Ленинграда.	14ч
5	Футбол	Неделя безопасности дорожного движения. Всероссийский открытый урок ОБЖ (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации). День Победы советского народа ВОВ 1941-1945 годов. День государственного флага Российской Федерации	14ч
6	Волейбол	Окончание Сталинградской битвы. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.	21ч

		Международный день родного языка. День защитника Отечества. Масленичная неделя. День воссоединения Крыма и России.	
7	Всего		102ч