

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: school-15@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

_____/Т.В. Бажут/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

_____/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

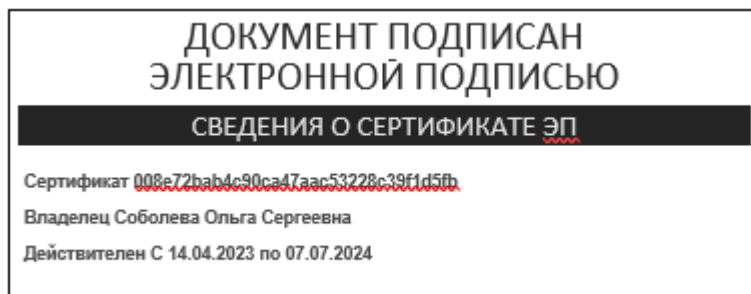
УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя Советского
Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор _____/О.С.Соболева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для среднего общего образования (10 класс)
уровень изучения предмета: базовый



Учителя: Родинкова О.В., Енин С.Ю.

г. Евпатория – 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732., и с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»; на основе Региональной комплексной программы по учебному предмету «Физическая культура» от 26.06.2023 года с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование потребности у учащихся здорового образа жизни, дальнейшего накопления практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. –М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя: Учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 часа по 3 часа в неделю.

Рабочая программа воспитания отражена в личностных результатах освоения учебного предмета

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

1. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.
2. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно- ориентированная, соревновательно- достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет.

3. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

2. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

3. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

2. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.

Раздел 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы

техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка: Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.

Бег 30 м, 60 м, 100 м; повторный бег 4x80 м, 2x150 м, 2x200 м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100 м. Отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.

Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.

Метание малого мяча на дальность (150 г); гранаты 700 г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5 кг.

Модуль «ГИМНАСТИКА»

Теоретические сведения Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Общefизическая подготовка Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики Юноши: длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90 см 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).

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, пережат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

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

Девушки: комбинации из ранее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Лазание по канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость

Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым 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.

Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» БАСКЕТБОЛ.

Теоретические сведения Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.

Технико-тактическая подготовка Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

ВОЛЕЙБОЛ. **Теоретические сведения** Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование

нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.

Технико-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 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); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

ФУТБОЛ.

Теоретические сведения Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.

Специальная физическая подготовка Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); 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.

Технико-тактическая подготовка 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; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности:

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.

Модуль «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- **сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,** основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Физическое совершенствование		
Оздоровительная физическая культура	В процессе уроков	http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни
Спортивно-оздоровительная физическая культура		https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
Модуль «Легкая атлетика»	33	
Модуль «Гимнастика»	19	
Модуль «Баскетбол»	13	
Модуль «Волейбол»	14	
Модуль «Футбол»	10	
Модуль «Прикладное-ориентированная физическая культура»	13	http://fizkulturavshkole.ru/ - Физкультура в школе;
Общее количество часов по программе	102	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1.	01.09	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках физкультуры. Теоретические сведения.	<p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников.</p> <p>Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом:</p> <p>— знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;</p> <p>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей,</p>
2.	04.09	Специальная физическая подготовка. Бег на короткие дистанции.	
3.	06.09	Специальная физическая подготовка. Бег на короткие дистанции.	
4.	08.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров на результат.	
5.	11.09	Специальная физическая подготовка. Повторный бег. Учебная игра.	
6.	13.09	Специальная физическая подготовка. Бег с заданной скоростью. Учебная игра.	
7.	15.09	Бег 60 метров на результат. Учебная игра.	
8.	18.09	Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Учебная игра.	
9.	20.09	Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Учебная игра.	
10.	22.09	Специальная физическая подготовка. Метание мяча. Учебная игра.	
11.	25.09	Бег 100 метров на результат. Учебная игра.	
12.	27.09	Специальная физическая подготовка. Метание мяча в цель. Учебная игра.	
13.	29.09	Специальная физическая подготовка. Метание мяча с разбега. Учебная игра.	
14.	02.10	Специальная физическая подготовка. Метание мяча с разбега. Учебная игра.	
15.	04.10	Метание мяча с разбега на дальность. Учебная игра.	
16.	06.10	Метание мяча с разбега на результат. Учебная игра.	

17.	09.10	Специальная физическая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой 15 минут. Учебная игра.	<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>
18.	11.10	Специальная физическая подготовка. Бег медленном темпе 10 мин. Прыжки со скакалкой.	
19.	13.10	Прыжки со скакалкой на результат. Учебная игра.	
20.	16.10	Специальная физическая подготовка. Переменный бег до 15 минут. Учебная игра.	
21.	18.10	Специальная физическая подготовка. Переменный бег до 15 минут. Учебная игра.	
22.	20.10	Специальная физическая подготовка. Бег 2000 метров. Учебная игра.	
23.	23.10	Бег 2000 метров на результат. Учебная игра.	
24.	25.10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
25.	27.10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
26.	08.11	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Общая физическая подготовка.	
27.	10.11	Развитие двигательных качеств. Акробатика.	
28.	13.11	Развитие двигательных качеств. Акробатика.	
29.	15.11	Развитие двигательных качеств. Акробатика.	
30.	17.11	Зачётная акробатическая комбинация.	
31.	20.11	Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
32.	22.11	Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
33.	24.11	Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
34.	27.11	Упражнения в равновесии на результат.	
35.	29.11	Развитие координационных способностей, гибкости. Ритмическая гимнастика.	
36.	01.12	Развитие координационных способностей, гибкости. Ритмическая гимнастика.	

37.	04.12	Развитие координационных способностей, гибкости. Ритмическая гимнастика.	способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
38.	06.12	Определение гибкости на результат.		
39.	08.12	Специальная физическая подготовка. Развитие силы.		
40.	11.12	Специальная физическая подготовка. Развитие силы.		
41.	13.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола на результат.		
42.	15.12	Развитие двигательных качеств. Висы и упоры.		
43.	18.12	Развитие двигательных качеств. Висы и упоры.		
44.	20.12	Подтягивание на перекладине на результат.		
45.	22.12	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		Чётко выполняют строевые упражнения. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности
46.	25.12	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки .		
47.	27.12	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки .		
48.		Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Общая физическая подготовка. Знания о физической культуре.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
49.		Стойки, остановки, повороты. Передачи в парах на месте и в движении. Учебная игра.		
50.		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
51.		Специальные упражнения на скорость. Технико-тактическая подготовка.		
52.		10 штрафных бросков на точность (количество попаданий) на результат. Учебная игра.		
53.		Специальные упражнения на ловкость Технико-тактическая подготовка.		
54.		Специальные упражнения на ловкость Технико-тактическая подготовка.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	

55.		10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий) на результат.	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
56.		Специальные упражнения на скорость. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	
57.		Специальные упражнения для развития ловкости. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	
58.		Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
59.		Специальные упражнения для развития ловкости. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	
60.		Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
61.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения. Элементы волейбола.	
62.		Специальная физическая подготовка Учебная игра с заданием.	
63.		Специальная физическая подготовка Учебная игра.	
64.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения. Элементы волейбола	
65.		Общая физическая подготовка. Приём и передачи над собой. Челночный бег 3 x 10 метров.	
66.		Челночный бег 3x10 метров на результат.	
67.		Общая физическая подготовка. Многократный приём и передачи мяча над собой .	
68.		Совершенствование технических приёмов. Передачи в парах через сетку снизу и сверху.	
69.		Многократный приём и передачи над собой сверху и снизу на результат.	
70.		Совершенствование технических приёмов. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
71.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	

72.		6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 на результат.	совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
73.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	
74.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	
75.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	
76.		Учебная игра с заданием.	
77.		Учебная игра.	
78.		Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры на улице. Теоретические сведения.	
79.		Развитие физических качеств. Чередование бега и ходьбы 2 000 метров. Учебная игра.	
80.		Развитие физических качеств. Чередование бега и ходьбы 2 000 метров. Учебная игра	
81.		Бег 1000 метров на результат. Учебная игра.	
82.		Развитие физических качеств. Скоростно-силовые упражнения. Переменный бег 2500 метров. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий.
83.		Развитие физических качеств. Учебная игра.	
84.		Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Метание гранаты.	
85.		Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Метание гранаты.	
86.		Прыжки в длину с места на результат. Учебная игра .	
87.		Специальная физическая подготовка. Метание гранаты в горизонтальную цель. Учебная игра.	
88.		Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Теоретические сведения.	
89.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
90.		Остановки мяча одним из выученных способом на результат. Учебная игра.	
			Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для
			комплексного развития физических способностей.
			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.
			Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических

91.	Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	упражнений и правила соревнований
92.	Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
93.	Удары по воротам на точность с расстояния 16.5. метров после ведения мяча на результат.	
94.	Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
96.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
98.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
100.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
101.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
102.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	

Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); 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.

Описывают технику выполнения технических элементов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.