# МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА№ 10 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение

к основной образовательной программе основного общего образования

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО технического, эстетического цикла Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МАОУ СОШ№10 от 29.08.2025 № 318-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура» 10 класс

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программ по постепенному рассмотрению современные российские общества развивались в физическом консервативном и дееном способе подрастающего развития, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физическому нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, в условиях деятельности образовательных организаций, возросших требований родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к основам программы по физической культуре, использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направление развития отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на принципы гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственных за судьбу Родины;

концепция универсальных научных действий, определяющая основы становления российской государственной идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов;

Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средств подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создает здоровье, создает условия и адаптирует возможности системы организма, развитие жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предполагает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является прием разновременной, физически развитой личности, способной активной использования физической культуры ДЛЯ поддержания длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому образованию для 10 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с усилиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. . Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение учащимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

предполагает обеспечение Обучающая направленность планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, последующими технико-тактическими организациями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в области самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочее развитие и графическая подготовка.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальных началах физической культуры, ее места и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной культурной деятельности, стремление к совершенствованию и развитию здоровья.

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее примерных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание личности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационных основ истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляют собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из Федеральной рабочей программы по физической подготовке). подготовка). культуры), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули В моем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, технических изучение оснований И физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивных вариативных

модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может подготовить учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля Первое содержательное наполнение модуля «Базовая подготовка изображений».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, — 102 часа в 10 классе (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 10 КЛАСС

# Знания о физической культуре

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.

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» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее — СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

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.

#### Способы самостоятельной двигательной деятельности

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.

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

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.

# Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники 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.

Баскетбол. 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. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Хоккей - основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на коньках, торможение.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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 «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

# 1) гражданского воспитания:

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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

# 2) патриотического воспитания:

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;

# 3) духовно-нравственного воспитания:

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;

# 4) эстетического воспитания:

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;

# 5) физического воспитания:

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;

#### б) трудового воспитания:

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;

#### 7) экологического воспитания:

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.

# 8) ценности научного познания:

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

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

# Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

# Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

# Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

# Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

# Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 «Готов к труду и обороне».

# Раздел «Физическое совершенствование»:

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 «Готов к труду и обороне».

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 10 КЛАСС

| No      |  | Количество часов |                           |                            | Электронные                            |
|---------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|--|
| п/<br>п | Тема урока   | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практич<br>еские<br>работы | цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
| 1       | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств. | 1                |                           |                            |  |
| 2       | Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега  | 1                |                           |                            |  |
| 3       | Метание гранаты. Развитие выносливости.  | 1                |                           |                            |  |
| 4       | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.   | 1                |                           |                            |  |
| 5       | Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м).<br>Метание гранаты.                                    |                  |                           |                            |  |
| 6       | Старт и стартовый разгон.  | 1                |                           |                            |  |
| 7       | Бег 2000 и 3000 метров   | 1                |                           |                            |  |
| 8       | Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1                |                           |                            |  |
| 9       | Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.   | 1                |                           |                            |  |
| 10      | Развитие скоростных, силовых качеств.  | 1                |                           |                            |  |
| 11      | Подготовка к сдаче норм ГТО  | 1                |                           |                            |  |
| 12      | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                     | 1                |                           |                            |  |
| 13      | Прыжки в длину с места.  | 1                |                           |                            |  |
| 14      | Эстафета, передача эстафетной палочки.   | 1                |                           |                            |  |
| 15      | Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).  | 1                |                           |                            |  |
| 16      | Тб на уроках по баскетболу. Перемещение, стойки, передачи  | 1                |                           |                            |  |
| 17      | Ведение мяча. Бросок мяча в движении   | 1                |                           |                            |  |

| 18 | Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках         | 1 |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 19 | Бросок мяча в корзину с места и в движении  |   |  |  |
| 20 | Бросок мяча в движении. Правила игры в баскетбол.   | 1 |  |  |
| 21 | Штрафной бросок. Развитие координации   | 1 |  |  |
| 22 | Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита.   | 1 |  |  |
| 23 | Индивидуальная техника защиты. Бросок мяча в движении                                     | 1 |  |  |
| 24 | Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 25 | Индивидуальные и групповые тактические действия   | 1 |  |  |
| 26 | 6 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.                        |   |  |  |
| 27 | Действия игроков в нападении и защите.  | 1 |  |  |
| 28 | Тактическая подготовка в баскетболе   | 1 |  |  |
| 29 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол                      |   |  |  |
| 30 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол   | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером                    | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении                                | 1 |  |  |
| 33 | Совершенствование взаимодействия в нападении и защите при игре в баскетбол                | 1 |  |  |
| 34 | Тренировочные игры по баскетболу  | 1 |  |  |
| 35 | Техника судейства игры баскетбол  | 1 |  |  |
| 36 | ТБ на уроках по гимнастике. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1 |  |  |

| 37 | Упражнения в равновесие, акробатическая комбинация.   | 1 |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 38 | Прыжки через скакалку 1 минута.   |   |  |  |
| 39 | Упражнения на гимнастической скамейке.  |   |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. Упражнения силовой гимнастики.  | 1 |  |  |
| 41 | Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (д) Упражнения в висе.      | 1 |  |  |
| 42 | Акробатическая комбинация из 6 элементов.   | 1 |  |  |
| 43 | Работа в группах по заданию. Гимнастическая связка из 8 комбинаций. Само оценивание.                  |   |  |  |
| 44 | Совершенствование акробатической комбинации. Опорный прыжок.  |   |  |  |
| 45 | Развитие гибкости. Акробатическая комбинация из 8 элементов.  |   |  |  |
| 46 | Акробатические комбинации   | 1 |  |  |
| 47 | Правила и техника выполнения комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  |  |
| 48 | Лазанье по канату в 2,3 приема  | 1 |  |  |
| 49 | Т/Б на уроках лыжная подготовки. Лыжный спорт. Виды лыжных ходов.                                     | 1 |  |  |
| 50 | Техника попеременных ходов. Развитие выносливости.  | 1 |  |  |
| 51 | Техника одновременных ходов. Преодоление дистанции в переменном темпе.                                | 1 |  |  |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные.  | 1 |  |  |
| 53 | Коньковый ход. Развитие выносливости.   |   |  |  |
| 54 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.  | 1 |  |  |

| 55 | Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км   | 1 |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 56 | Лыжная эстафета.  | 1 |  |  |
| 57 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.   |   |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции до 5 км на лыжах.   | 1 |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км  | 1 |  |  |
| 60 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                         | 1 |  |  |
| 61 | Техника безопасности на корте (воздействие низкой температуры: озноб, обмораживание), история хоккея.                       |   |  |  |
| 62 | Основная стойка (посадка) хоккеиста, скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.                                    | 1 |  |  |
| 63 | Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой), скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой). |   |  |  |
| 64 | Бег широким скользящим шагом  | 1 |  |  |
| 65 | Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».  | 1 |  |  |
| 66 | Основная стойка хоккеиста, Владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный,                             | 1 |  |  |
| 67 | Ведение шайбы на месте.   | 1 |  |  |
| 68 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.  | 1 |  |  |
| 69 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.   | 1 |  |  |
| 70 | Обводка соперника на месте и в движении.  | 1 |  |  |

| 71 | Т/Б при игре в волейбол. Техническая подготовка в волейболе  | 1 |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 72 | Тактическая подготовка в волейболе   |   |  |  |
| 73 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол   | 1 |  |  |
| 74 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол  |   |  |  |
| 75 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол   | 1 |  |  |
| 76 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол   | 1 |  |  |
| 77 | Развитие выносливости средствами игры волейбол   | 1 |  |  |
| 78 | Совершенствование техники нападающего удара  | 1 |  |  |
| 79 | Совершенствование техники одиночного блока   | 1 |  |  |
| 80 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 81 | Тренировочные игры по волейболу  | 1 |  |  |
| 82 | Техника судейства игры волейбол  | 1 |  |  |
| 83 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных измерений                       | 1 |  |  |
| 84 | Т/Б на уроках по футболу   | 1 |  |  |
| 85 | Ведение мяча   | 1 |  |  |
| 86 | Тактические действия в защите  | 1 |  |  |
| 87 | Тактические действия в нападении   | 1 |  |  |
| 88 | Удары по воротам (левой, правой)   | 1 |  |  |
| 89 | Т/Б на уроках кроссовой подготовки   | 1 |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.                                 | 1 |  |  |

| 91  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.                  | 1 |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 92  | Бег 400метров на результат.  | 1 |  |  |
| 93  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.                     |   |  |  |
| 94  | Бег 19 минут. Развитие силовой выносливости.   | 1 |  |  |
| 95  | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.  | 1 |  |  |
| 96  | Бег 20 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 |  |  |
| 97  | Бег 2 (3) км. На результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 |  |  |
| 98  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 99  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье         |   |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Стрельба (пневматика или электронное оружие)                  |   |  |  |
| 101 | Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча массой 500 г(д), 700                                | 1 |  |  |
| 102 | 102 Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО)   |   |  |  |
| ОБІ | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  |   |  |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

программа дисциплины реализуется в игровом зале; в малом зале; на открытых спортивных площадках, лыжной трассе, в бассейне (по возможности).

#### Гимнастика:

- 1. стенка гимнастическая
- 2.бревно гимнастическое
- 3. козел гимнастический
- 4. гимнастические скамейки
- 5. навесные перекладины
- 6. канат для лазанья с механизмом крепления
- 7. мост гимнастический подкидной
- 8. маты гимнастические
- 9. скакалка гимнастическая
- 10. обруч гимнастический
- 11. гимнастические коврики
- 12. гимнастическая дорожка (сборная)

#### Легкая атлетика:

- 1. планка для прыжков в высоту
- 2. стойки для прыжков в высоту
- 3. флажки разметочные
- 4. рулетка измерительная
- 5. мяч малый (теннисный)
- 6. номера нагрудные

#### Спортивные игры:

- 1. Волейбольная сетка
- 2. мячи волейбольные
- 3. комплект шитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 4. мячи баскетбольные
- 5. мячи футбольные
- 6. насос
- 7.коньки
- 8. конусы

#### Лыжная подготовка:

- 1. комплекты: лыжи, палки, ботинки
- 2. мазь лыжная

#### Силовая подготовка:

1. тренажеры для развития сил рук и плечевого пояса

- 2. тренажеры для развития силы мышц ног
- 3. гантели разного веса
- 4. тренажер для укрепления мышц спины и брюшного пресса
- 5. мячи набивные

Биатлон:

- 1. Винтовки пневматические
- 2. мишенные установки
- 3. стрелковые коврики
- 4. пульки для стрельбы

Дополнительный инвентарь и оборудование

- 1. стол теннисный
- 2. ракетки теннисные
- 3. шарики теннисные
- 4. доска для метания дротиков
- 5. дротики 6.конусы Измерительные приборы
- 1. секундомер

Средства доврачебной помощи:

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- 1.компьютер
- 2.музыкальная колонка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ

Компьютер, ноутбук, мультимедийный проектор, экран, электронный носитель

вариант

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Введитеhttp://schoolcollection.edu.ru/

https://resh.edu.ru

данные

# **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ** ИНТЕРНЕТ

Введитеданные http://schoolcollection.edu.ru/

https://resh.edu.ru