

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 35»
(300004, Россия, город Тула, улица Кирова, дом 186)**

РАССМОТREНО
на заседании МО
педагогов дополнительного
образования протокол № 1
от 27.08.2021

Руководитель МО
А.А.Егерева
А.А.Егерева

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО № 35

Т.Н.Бессуднова
приказ № 211 - а от 30.08.2021

**Программа внеурочной деятельности по ФГОС
«Физическая культура»**

Рекомендована для обучающихся 10-ых классов
Срок реализации: 1 год
Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Наумова Наталия Евгеньевна

Тула
2021 год

Пояснительная записка к программе «Физическая культура» ФГОС

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 10 класса, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель: учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья. развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте. их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 10 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классе получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, правилах техники безопасности и оказание первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-

силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

. реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими, условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);

. реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющие распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

. соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

. расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

. **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний. Способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффектного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируется общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Для учащихся 10 классе основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

. уроки физической культуры;

. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

. самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференциированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий).

Уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки, и способам контроля над ее величиной.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

задаются в программе в конструкции двигательной деятельности соответствующих учебных разделов «Знание о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» - наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включают в себя несколько тем: » Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности, в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются

по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, тематической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей; базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя – предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «легкая атлетика», «гимнастика с основами акробатики», «спортивные игры», «лыжная подготовка», «общеразвивающие упражнения». При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностные результаты

отражают в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в рамках повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свой действия с планируемыми

результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» был введен 3 час. Приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное» и представлены соответственно метапредметными, Предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- . владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- . владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- . владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Поурочное планирование 10 класс.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями.
2	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств Бег на короткие дистанции с низкого старта. Эстафеты..	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
3	Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры. Подготовка к сдаче тестов ГТО.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения;	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
4	Выполнение прыжков в длину с места. Правила личной гигиены. Подготовка к тестам ГТО Развитие координационных способностей.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально	Познавательные; понимать учебные задачи и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов

		<p>беговые упражнения, Научиться техники прыжков в длину с места. Знать и выполнять правила личной гигиены.</p>	<p>новые знания.. Коммуникативные; слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	<p>учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>
5	Техника челночного бега 3x10 метров. Развитие скоростных способностей. Режим труда и отдыха. Подготовка к тестам ГТО.	<p>Научиться проходить тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3x10м. проводить беговую разминку и эстафеты. Выполнять специально беговые упражнения.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать сообщения и выводы. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные; осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать своей работы.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>
6	Техника бега на 500- 1000 метров дистанции. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Развитие выносливости	<p>Научиться проходить тестирование бега на 60 и 30 метров, проводить беговую разминку; показывать технику бега на 500-1000 метров.</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в своей системе знаний: добывать новые знания. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
7	Выполнение ведения мяча в баскетболе, передачи мяча, ОРУ с мячами. Техника безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры.	<p>Научится проводить разминку с мячами. Соблюдать технику безопасности на занятиях.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия.</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не</p>

			Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
8	Развитие ловкости и скоростной выносливости. Техника бросков мяча в корзину. Игра в мини баскетбол. Техника игры в защите кольца Ведение и передача мяча в парах с последующей атакой кольца.	Научиться проводить разминку в движении; проводить подвижную игру; демонстрировать технику равномерного бега. Уметь выполнять физические упражнения.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремится их выполнять ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые задачи Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия своих партнеров..	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
9	Развитие ловкости и координации. Техника в защите кольца. Игра в баскетбол 3х3.Выполнение ОРУ с баскетбольными мячами.	Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный бег за определенное время; проводить спортивную игру баскетбол. Знать правила игры.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: управлять поведением партнера, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Формирование ответственного отношения к учению; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
10	Техника игры в атаке кольца, тактические и технические приемы в игре. Игра в мини баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Научиться проводить разминку на месте с мячами. Знать правила игры в баскетбол.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли и соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции	Формирование навыков анализа и сопоставления; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

			эмоциональных и функциональных состояний т.е. формировать оперативный опыт, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	
11	Развитие ловкости и координации. Техника в защите кольца. Игра в баскетбол 3х3. ОРУ с баскетбольными мячами.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать ловкость и координацию.	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
12	Техника игры в атаке кольца, тактические и технические приемы в игре. Игра в мини баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Научиться проводить разминку в движении; проводить подвижную игру Уметь выполнять правила игры в баскетбол	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
13	Развитие ловкости и координации. Техника в защите кольца. Игра в баскетбол 3х3. ОРУ с баскетбольными мячами.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять. Выполнять упражнения с баскетбольными мячами	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
14	Развитие координации. Совершенствование бросков, передач, ведения мяча Игра в баскетбол 3х3.	Научиться проводить разминку с баскетбольными мячами. Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить

			<p>способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно принимать оценку взрослого.</p>	выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувствам других людей.
15	Техника выполнения отжиманий от пола. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ со скакалками.	Научится проводить разминку на месте; Уметь выполнять отжимание от пола, от гимнастической скамейки, выполнять ОРУ со скакалкой.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Формирование устойчивой мотивации к индивидуальной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
16	Техника поднимания туловища лежа на спине. Самостоятельное выполнение заданий учителя. Развитие гибкости. Подготовка к тестам ГТО.	Научиться соблюдать и выполнять правила безопасности на занятиях физической культуры. Выполнять Ору с гимнастическими палками	<p>Познавательные: формировать положительное отношение к процессу познания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
17	Развитие гибкости. Круговая тренировка с 3 станциями (отжимание, прыжки через скакалку, упражнения для пресса)	<u>Научиться выполнять правильное положение туловища при выполнении заданий</u>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества.</p> <p>Коммуникативные: слушать и</p>	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый

			слушать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	образ жизни.
18	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение прыжков через скакалку. Развитие гибкости.	<u>Уметь выполнять упражнения на гибкость и с гимнастическими палками.</u>	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
19	Выполнение упражнений на координацию, гибкость. Потягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Подготовка к тестам ГТО.	Уметь подтягиваться на высокой и низкой перекладине. Знать упражнения на развитие гибкости и координации.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
20	Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Подготовка к тестам ГТО.	научиться выполнять разминку с набивными мячами. Выполнять отжимания, висы.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21	Развитие координационных	Проводить разминку.	Познавательные: осознавать	Развитие этических

	способностей. Выполнять прыжки через скакалку за 1 минуту в максимальном темпе.	Выполнять. Выполнять технику безопасности на уроках гимнастике. Выполнять прыжки через скакалку.	познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять <u>заданную цель</u>	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Стойки и передвижения волейболистов. Передача мяча в парах. Игра в волейбол	Выполнять и соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять <u>заданную цель</u>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
23	Выполнять передачи мяча. Выполнять подачи мяча (нижняя боковая). Игра в волейбол.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; Правильно выполнять стойки волейболистов. показывать технику подач мяча.	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
24	Выполнять подачи мяча (нижняя прямая) Игра в волейбол.	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных волейболу;	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и	Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие навыков

		выполнять беговую разминку; стойку волейболиста выполнение подач мяча; играть в спортивную игру «волейбол»	формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
25	Режим дня и утренняя гимнастика. Выполнять подачи мяча (верхняя прямая) Игра в волейбол.	Выполнять беговую разминку: Выполнять подачи и передачи мяча. Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры;	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
26	Выполнять блокировку атакующих ударов, передачи и подачи мяча. Игра в волейбол	Научиться выполнять беговую разминку: Уметь выполнять передачи и подачи мяча. Уметь соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры;	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
27	<u>Развитие координации, ловкости. Выполнять нападающие удары, блокировку. Игра в волейбол.</u>	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося,

		качества с помощью беговых эстафет. Развитие координации и ловкости в волейболе.	эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
28	Стойки и передвижения волейболистов. Атакующие удары и блокировка. Развитие координации и ловкости.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Выполнение специально-беговые упражнения. Развитие скорости в беге на короткие дистанции, финиширование.	Уметь соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; Уметь пробегать короткие отрезки с максимальной скоростью.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
30	Подготовка к тестам ГТО в беге на дистанции 30-60 метров. Прыжки в дину с места. Развитие скоростной выносливости.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Развитие скоростной выносливости	Соблюдать инструкции по	Познавательные: осознавать	Формирование

Поурочное планирование 10 класс.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями.
2	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств Бег на короткие дистанции с низкого старта. Эстафеты..	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
3	Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры. Подготовка к сдаче тестов ГТО.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения;	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
4	Выполнение прыжков в длину с места. Правила личной гигиены. Подготовка к тестам ГТО Развитие координационных способностей.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально	Познавательные; понимать учебные задачи и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов