

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5» Находкинского городского округа

Подписано электронной подписью

31.08.2022 16:12

директор

Панова Татьяна Валериевна

2508018481-38-1670228244-20221205-338-1-1117-24

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Находкинского городского округа**

**«РАССМОТРЕНО»
школьным методическим
объединением
протокол №1от 29.08. 2022 г.**

**«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
Пашинская Т.М.
«30» августа 2022 г.**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ
№5» НГО Панова Т.В.
приказ № 155 от «31»
августа 2022 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для 10 класса
на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Юрасова С.В.,
учитель физической культуры**

Находка, 2022 г.

Содержание.

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Ознакомление с комплексом ГТО и нормативами.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) и спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (7 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
 - ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
 - бег в равномерном темпе до 15 минут;
 - кроссовый бег; бег на 1200м.
 - варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (23 часа)

Баскетбол (7 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (16 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России;
- обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры.

Предметные результаты, также как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальный комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями;
- организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств;
- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой;

- оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок);
- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб;
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры;
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Модуль "Школьный урок". Воспитательные задачи

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
10 класс	Раздел № 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Раздел № 2 Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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

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

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий. Технические действия и приемы в игре: прием и передача волейбольного мяча, подача мяча.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий. Технические действия и приемы в игре: ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, броски одной и двумя руками, передачи мяча.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Гимнастические упражнения на матах, на гимнастической скамейке, на шведской стене, на перекладине, с гимнастической скакалкой, палкой и обручем.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Легкоатлетические упражнения в беге: спринтерский бег, на средние дистанции, кросс, челночный бег, эстафетный бег, беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, различные прыжковые упражнения. Метания копья, гранаты, толкание ядра. Строевые упражнения. Тестовые нормативы.

Модуль «Школьный урок»

Обучение и воспитание - эти понятия стоят в одном ряду, их связывают сотни, тысячи, а может быть, и больше зависимостей, причем достаточно сложных и неоднозначных. Мы не можем на классном часе воспитывать, а на уроке учить. Урок находится в пространстве воспитания, а вместе они являются одним целым и решают одну ключевую задачу - развитие ребенка.

В соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31 июля 2020 г) воспитание должно стать составной частью всех образовательных программ, включая программы учебных курсов и дисциплин.

В примерной программе воспитания, разработанной Институтом стратегии развития образования Российской Академии образования, в качестве инвариантного (обязательного) модуля предлагается включить в рабочие программы воспитания модуль «Школьный урок», в содержании которого должны быть представлены виды и формы деятельности, обеспечивающие реализацию воспитательного потенциала урока.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их воспитанников, ведущую деятельность.

Воспитательный потенциал урока включает следующие группы возможностей:

1. Использование воспитательных возможностей организации урока.
2. Использование воспитательных возможностей, обусловленных спецификой учебного предмета.

Урок - не только основная форма обучения, но и сфера, в которой происходит школьное воспитание.

Главными воспитательными факторами (асpekтами) современного урока являются:

Информативный аспект. Воспитательное значение имеет специфическое содержание каждого урока, информация на уроке: представления человека о мире через литературные и исторические образы, поступки литературных персонажей и исторических героев, изображения их достижений и моральных просчетов, духовной жизни, стремлений и т.п. Наличие в уроке информации о фактах, явлениях, событиях, ситуаций из жизни не только насыщают урок тематическим материалом, но и через образцы подлинной нравственности, патриотизма, духовности, гражданственности, гуманизма воспитывают учеников.

Профессионализм учителя заключается не только в методической грамотности, но и в умении отбирать материал к уроку, определять его образовательные и воспитательные возможности.

Трудовой аспект. Все, что дети делают на каждом уроке - их труд. Усилия, направленные на познание, развитие и самовоспитание, являются нелегким трудом.

Правильно организованная учебно-воспитательная деятельность учащихся на уроке - их труд - может восприниматься ими не только как необходимость, но и как нечто желательное, что может быть источником радости и, в конце концов, мотивации учения. Педагог должен так направить деятельность, чтобы формировать убеждение у ребенка, что учебный труд является основой жизни, только труд обеспечивает физическое и нравственное существование человека.

Организационный аспект. Этот аспект в самом широком смысле воплощает в себе способы, формы и средства управления учебно-воспитательным процессом. Сюда относятся постоянно действующие правила для учеников, расписание звонков на урок и перемену, расписание дежурств, режим дня, правила безопасности, правила поведения на уроке, а также эпизодически применяемые распоряжения, приказы и наставления о поведении, порядке выполнения классных и домашних заданий. Очень важно, чтобы все эти правила действовали системно, непрерывно и были одинаково важны для учеников и учителя. И речь здесь не об авторитарном руководстве классом, а о ситуации, когда все равны, а закон обязателен для всех. Только в этом случае можно говорить о воспитательном потенциале данного аспекта.

Социальный аспект. Под этим понимается система межличностных отношений, которые реализуются на уроке. Социальная среда всегда является источником воспитания. Психическое состояние учителя, его собранность, самодисциплина или, наоборот, неуравновешенность или раздраженность, его характер, требовательность, отношение к другим людям, точность, аккуратность, искренность – все это становится объектом внимания и оценки, предметом подражания или отрицания у учащихся. Взаимодействуя с одноклассниками и учителем, наблюдая за отношениями и общением между педагогом и детьми, между одноклассниками, ученик постепенно развивает или не развивает в себе готовность к пониманию других, готовность к поддержке и помощи. Положительные примеры взаимоотношений и общения будут влиять на формирование симпатий, общих привычек, чувства дружбы и взаимопомощи. В определенных условиях социальный аспект урока может обеспечивать формирование отрицательных качеств (несправедливое отношение, нетерпимость, безразличие и т.п.), но здесь через наблюдение за другими людьми и самоанализ, коррекцию со стороны педагога, положительные примеры в процессе учебной деятельности вносятся определенные поправки и в собственный характер, и в стиль отношений.

Контрольный аспект. Контроль является важным компонентом обучения и воспитания, хотя часто наносит ему и большой вред. Это случается тогда, когда учитель оценивает только внешний результат воспитания (выполнил - не выполнил, изучил - не изучил), но не учитывает степени приложенных усилий. Способный ребенок легко решает задачу и получает высокую оценку. Слабый - прилагает большие усилия (переживает момент напряжения), но результата не достигает и получает негативную оценку. Между тем, важно не то, что ученик выполнил, а те изменения, которые произошли в нем во время работы. Поэтому высокой оценки заслуживает и ученик слабый.

Материальный аспект. Ученик в школе постоянно пользуется средствами обучения – учебниками, пособиями, школьным оборудованием, принадлежностями. Он работает в определенных материальных условиях: классная комната, ее оформление, расположение мебели и т.п. Все вещи и предметы имеют материальную стоимость и отношение ко всему этому должно быть таким, как к продукту чьего-то труда. И не только. Любой материальный предмет является также носителем определенных эстетических качеств: чистая или грязная доска, неряшливо оформленная к уроку таблица... Все это несет воспитательное воздействие на ребенка. Все это может быть не только пригодным и удобным, но и красивым или некрасивым, а, следовательно, утверждать или разрушать эстетические вкусы учащихся.

Психологический аспект. Эмоциональный настрой урока обеспечивает психологические условия учебной работы: речь идет о возбуждении чувств, вызванное словом или сторонними факторами (аудиозапись, выставка книг, презентация и т.д.), подъем духа от хорошо организованной учебной работы, ощущение успеха в овладении предметом. Эмоциональное состояние урока во многом зависит от личности учителя: он приносит в класс свое настроение. Ему должны быть присущи оптимизм труда, то есть вера в то, что каждый ребенок имеет шанс на успех, демократизм отношений, любовь к детям. Созданный на таких принципах психологический настрой урока порождает в

ребенке уверенность в себе, веру в добро и справедливость. Использование цитат, стихотворных отрывков, песен из мультфильма или кинофильма и прочее может с первых минут урока настроить детей на позитив, хороший рабочий темп, воспитывая в детях положительные эмоции, доброжелательность.

Методический аспект так же обладает воспитательным потенциалом, определяется общепедагогической и методической ориентацией учителя, наличием или отсутствием авторитарного подхода к выбору форм деятельности. Главное - необходимо использовать такие формы деятельности, чтобы ученик чувствовал себя нужным, важным соучастником деятельности, для чего применять на уроке различные формы самостоятельной работы, работы в группах и т. д., творческие задания, дискуссии, исследовательскую, проектную, творческую формы работы. Учитель должен помнить, что на уроке от выбора форм деятельности, методов обучения зависит, будет чувствовать себя ученик хозяином деятельности, или вечным «объектом, униженным и неполноценным». В требованиях к уроку по ФГОС отмечено, что педагогу необходимо оптимально выбирать средства, методы и приемы не только обучения, но и воспитания и развития на уроке.

Реализация школьными учителями воспитательного потенциала урока предполагает следующие организационные формы:

- специально разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;
- интерактивный формат занятий в школьном краеведческом музее, который способствует эффективному погружению в тему урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах, которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн- конференции и др.);
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся

над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, возможность проведения некоторых уроков силами самих учеников;

- использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно- практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях выше школьного уровня, авторские проекты, изобретения, получившие общественное одобрение, успешное прохождение социальной и профессиональной практики);

Игровая деятельность, направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок более интересным и запоминающимся.

Важна интеграция урока с различными формами воспитательной деятельности, реализуемых в классе, в кружках и секциях, в детских общественных объединениях, в системе внешкольной деятельности.

У обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

В каждой школе найдется спектр своих находок: Дни науки, уроки- проекты, уроки-лаборатории, конференции, виртуальные путешествия, школьные дни сетевого взаимодействия, открытые уроки-форумы с участием представителей различных областей знаний и многое другое.

Актуальными остаются слова Л.Н. Толстого: «Хочешь наукой воспитать ученика – люби свою науку и знай её, и ученики полюбят тебя и науку, и ты воспитаешь их...»

Физическая культура

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
11 класс	Раздел № 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

	Раздел № 2 Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Раздел № 3 Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

11 А класс (68 часов)

№	Раздел	Тема	ч	План	Факт
1	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Построение и перестроение, строевые упражнения.	1		
2		Спринтерский бег, положение низкого старта. Стартовый разгон.	1		
3		Спринтерский бег 60 метров. Эстафетный бег.	1		
4		Бег по дистанции. Финишное ускорение.	1		
5		Учет техники бега (60 метров.)	1		
6		Метание гранаты на дальность.	1		
7		Совершенствование метания гранаты на дальность.	1		
8		Учет техники метание гранаты.	1		
9		Кроссовая подготовка. Толкание ядра.	1		
10		Прыжки в длину с места.	1		
11		Прыжки в длину с места. Метание в цель.	1		
12		Учет техники прыжков в длину с места.	1		
13		Метание малого мяча в цель.	1		
14		Учет техники метания в цель.	1		
15		Челночный бег 5х10.	1		
16		Эстафетный бег.	1		
17	Волейбол	Инструктаж по Т.Б. Расстановка в волейболе. Прием и передача мяча через сетку.	1		
18		Положение рук в волейболе . Поддача в волейболе.	1		
19		Верхняя передача мяча.	1		
20		Передача мяча сверху и прием снизу.	1		
21		Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		
22		Учет техники верхней передачи мяча.	1		
23		Нижняя прямая поддача мяча .	1		
24		Совершенствование техники нижней прямой поддачи мяча.	1		
25		Учет верхней передачи в движении.	1		
26		Верхняя, нижняя прямая поддача мяча.	1		

27		Учет подачи мяча.	1		
28		Прямой нападающий удар.	1		
29		Блокирование. Учет верхней передачи и приема снизу.	1		
30		Совершенствование блокирования.	1		
31		Одиночное блокирование.	1		
32		Совершенствование приемов в волейболе. Двусторонняя игра Волейбол.	1		
33	Баскетбол	Инструктаж по Т.Б. Стойка баскетболиста, перемещение.	1		
34		Стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом.	1		
35		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
36		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1		
37		Перемещение в защитной стойке, поворот с мячом.	1		
38		Совершенствование техники перемещения в защитной стойке, поворотов с мячом.	1		
39		Броски одной рукой тот плеча с места. Учет броска из-под кольца справа.	1		
40		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Учет броска из-под кольца слева.	1		
41		Ведение мяча, два шага бросок. Штрафной бросок.	1		
42		Совершенствование техники ведения мяча, два шага бросок.	1		
43		Ведение мяча на месте, в движении по прямой, бросок одной рукой в движении. Штрафной бросок (учет).	1		
44		Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении.	1		
45		Учет техники ведения мяча, два шага бросок.	1		
46		Защитные индивидуальные действия(опека нападающего).	1		
47		Ведение, броски в кольцо от плеча. Правила игры в баскетбол. Судейские жесты.	1		
48		Выбивание, вырывание мяча.	1		
49	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед из старта пловца. Прыжки через скакалку на скорость.	1		
50		Упражнения на гимнастической скамейке. Учет прыжков на скорость.	1		
51		Стойка на лопатках. Лазание по шесту. Прыжки через скакалку на время.	1		
52		Наклон – вперед, сидя на полу. Учет прыжков через скакалку на время.	1		
53		Лазание по шесту.	1		

54		Упражнения на шведской стенке.	1		
55	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель.	1		
56		Совершенствование техники прыжков в длину с места, метания в цель.	1		
57		Учет техники прыжков в длину с места. Метания мяча в цель.	1		
58		Челночный бег 5х10. Совершенствование метания в цель.	1		
59		Учет техники метания в цель. Челночный бег 5х10.	1		
60		Инструктаж по Т.Б. при занятиях на стадионе. Спринтерский бег, положение низкого старта, стартовый разгон.	1		
61		Спринтерский бег по дистанции. Финишное ускорение.	1		
62		Учет бега на 60 м.	1		
63		Кросс. 6-ти минутный бег. Метание гранаты.	1		
64		Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги», разбег. Метание.	1		
65		Прыжки в длину, приземление, толчок. Учет метания гранаты.	1		
66		Толкание ядра. Лапта	1		
67		Набрасывание мяча. Лапта.	1		
68		Двусторонняя игра "Лапта."	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

11 Б класс (68 часов)

№	Раздел	Тема	ч	План	Факт
1	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Построение и перестроение, строевые упражнения.	1		
2		Спринтерский бег, положение низкого старта. Стартовый разгон.	1		
3		Спринтерский бег 60 метров. Эстафетный бег.	1		
4		Бег по дистанции. Финишное ускорение.	1		
5		Учет техники бега (60 метров.)	1		
6		Метание гранаты на дальность.	1		
7		Совершенствование метания гранаты на дальность.	1		
8		Учет техники метание гранаты.	1		
9		Кроссовая подготовка. Толкание ядра.	1		
10		Прыжки в длину с места.	1		
11		Прыжки в длину с места. Метание в цель.	1		
12		Учет техники прыжков в длину с места.	1		
13		Метание малого мяча в цель.	1		
14		Учет техники метания в цель.	1		
15		Челночный бег 5х10.	1		
16		Эстафетный бег.	1		
17	Волейбол	Инструктаж по Т.Б. Расстановка в волейболе. Прием и передача мяча через сетку.	1		
18		Положение рук в волейболе . Подача в волейболе.	1		
19		Верхняя передача мяча.	1		
20		Передача мяча сверху и прием снизу.	1		
21		Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		
22		Учет техники верхней передачи мяча.	1		
23		Нижняя прямая подача мяча .	1		
24		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	1		
25		Учет верхней передачи в движении.	1		
26		Верхняя, нижняя прямая подача мяча.	1		
27		Учет подачи мяча.	1		
28		Прямой нападающий удар.	1		
29		Блокирование. Учет верхней передачи и приема снизу.	1		
30		Совершенствование блокирования.	1		
31		Одиночное блокирование.	1		
32		Совершенствование приемов в волейболе. Двусторонняя игра Волейбол.	1		
33	Баскетбол	Инструктаж по Т.Б. Стойка баскетболиста, перемещение.	1		
34		Стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом.	1		
35		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
36		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1		
37		Перемещение в защитной стойке, поворот с	1		

		мячом.			
38		Совершенствование техники перемещения в защитной стойке, поворотов с мячом.	1		
39		Броски одной рукой тот плеча с места. Учет броска из-под кольца справа.	1		
40		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Учет броска из-под кольца слева.	1		
41		Ведение мяча, два шага бросок. Штрафной бросок.	1		
42		Совершенствование техники ведения мяча, два шага бросок.	1		
43		Ведение мяча на месте, в движении по прямой, бросок одной рукой в движении. Штрафной бросок (учет).	1		
44		Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении.	1		
45		Учет техники ведения мяча, два шага бросок.	1		
46		Защитные индивидуальные действия(опека нападающего).	1		
47		Ведение, броски в кольцо от плеча. Правила игры в баскетбол. Судейские жесты.	1		
48		Выбивание, вырывание мяча.	1		
49	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед из старта пловца. Прыжки через скакалку на скорость.	1		
50		Упражнения на гимнастической скамейке. Учет прыжков на скорость.	1		
51		Стойка на лопатках. Лазание по шесту. Прыжки через скакалку на время.	1		
52		Наклон – вперед, сидя на полу. Учет прыжков через скакалку на время.	1		
53		Лазание по шесту.	1		
54		Упражнения на шведской стенке.	1		
55	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель.	1		
56		Совершенствование техники прыжков в длину с места, метания в цель.	1		
57		Учет техники прыжков в длину с места. Метания мяча в цель.	1		
58		Челночный бег 5х10. Совершенствование метания в цель.	1		
59		Учет техники метания в цель. Челночный бег 5х10.	1		
60		Инструктаж по Т.Б. при занятиях на стадионе. Спринтерский бег, положение низкого старта, стартовый разгон.	1		
61		Спринтерский бег по дистанции. Финишное ускорение.	1		
62		Учет бега на 60 м.	1		

63		Кросс. 6-ти минутный бег. Метание гранаты.	1		
64		Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги», разбег.Метание.	1		
65		Прыжки в длину, приземление, толчок. Учет метания гранаты.	1		
66		Толкание ядра. Лапта	1		
67		Набрасывание мяча. Лапта.	1		
68		Двусторонняя игра "Лапта."	1		

Календарно – тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура» 10 класс (1 час в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Основные виды деятельности	Дата проведения	
					план	факт
I полугодие (16 часов)						
Знание о физической культуре. Знание Техники безопасности. Информация ВФСК ГТО (1 час)						
1	1	Олимпийские игры. Инструктаж по Т.Б. Подводящие беговые упражнения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Ознакомление с Т.Б. и нормативами комплекса ГТО. Содержание и правила соревнований по Л/А. ФГ. <i>Читательская грамотность</i>	<i>Регулятивные:</i> Иметь первоначальные представления об истории ФК; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <i>Коммуникативные:</i> формировать положительное отношение к занятиям ФК, накопление необходимых знаний	10а:	
					10б:	
Легкая атлетика (7 часов)						
2	1	Техника и совершенствов ание прыжка в длину с места. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, п/и и с/и. <i>Коммуникативные:</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	10а:	
					10б:	
3	2	Зачёт: прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Зачёт: прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение	10а:	
					10б:	
				<i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с		

4	3	Техника, ускорение с низкого и высокого старта. Бег 30-60 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м.) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) <i>ФГ: Креативное мышление.</i>	поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	10а:	
					10б:	
5	4	Зачёт: бег 30 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, зачёт: скоростной бег до 30 м.	<i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	10а:	
					10б:	
6	5	Зачёт: бег 60 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, зачёт: скоростной бег до 60 м.	<i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	10а:	
					10б:	
7	6	Эстафетный бег 4x50 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении. <i>ФГ: Математическая грамотность</i>	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	10а:	
					10б:	
8	7	Зачёт: челночный бег 3x10 м.	ОРУ. Упражнения на все группы мышц. Выполнение норматива. Подвижные игры.	<i>Регулятивные:</i> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, обращаться за помощью	10а:	
					10б:	

Баскетбол (7 часов)						
9	1	Правила и терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. <i>ФГ: Читательская грамотность</i>	<i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные :</i> соблюдать правила безопасности.	10а:	
					10б:	
10	2	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	<i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	10а:	
					10б:	
12	3	Ведение мяча с разной высотой отскока на месте и в движении.	ОРУ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	<i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию		
13	4	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча.	ОРУ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Передача мяча на месте. Расстановка на площадке.	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	10а:	
					10б:	
14	5	Бросок мяча с места и в движении в кольцо с штрафной линии.	ОРУ. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	<i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	10а:	
					10б:	
15	7	Закрепление штрафного	ОРУ. Техника бросков мяча: броски одной рукой.	<i>Регулятивные:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>Познавательные:</i> моделировать	10а:	
					10б:	

		броска.		технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать ТБ.		
16	8	Зачёт: штрафной бросок.	ОРУ. Подводящие упражнения. Зачёт: штрафной бросок. <i>ФГ: Математическая грамотность.</i>	<i>Регулятивные:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать ТБ.	10а:	
					10б:	
II полугодие (18 часов)						
17	1	Правила и терминология игры в волейбол.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног. Основные стойки игроков. <i>ФГ: Читательская грамотность.</i>	<i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <i>Познавательные:</i> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.		
18	2	Правила и терминология игры в волейбол.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног. Основные стойки игроков. <i>ФГ: Читательская грамотность.</i>	<i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <i>Познавательные:</i> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.	10а:	
					10б:	
19	3	Совершенствование верхней передачи мяча.	ОРУ. Техника перемещений Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.		
20	4	Совершенствование верхней передачи мяча над собой.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	<i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.	10а:	
					10б:	
21	5	Верхняя	ОРУ. Передача мяча сверху двумя	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру.	10а:	

		передача мяча в парах и тройках на месте и в движении.	руками на месте и после перемещения вперед, влево, вправо. То же через сетку.	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	10б:	
22	6	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. Прием подачи снизу двумя руками.	<i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.	10а:	
					10б:	
23	7	Расстановка на площадке. Тактика игры волейбол. Амплуа игроков.	ОРУ. Односторонний розыгрыш мяча. Тактические действия в игре.	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	10а:	
					10б:	
24	8	Техника приема мяча снизу-сверху в парах.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой, через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	10а:	
					10б:	
25	9	Зачёт: техника приема мяча снизу-сверху в парах.	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой, через сетку.	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	10а:	
					10б:	
26	10	Совершенствование нижней прямой,	ОРУ. Нижняя прямая, боковая подача мяча на заданном расстоянии от сетки.	<i>Регулятивные:</i> распределение функций и ролей в совместной деятельности; <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;	10а:	
					10б:	

		нижней боковой подачи мяча.		<i>Коммуникативные:</i> конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества		
27	11	Совершенствование верхней подачи мяча.	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча с расстояния на заданном расстоянии от сетки.	<i>Регулятивные:</i> распределение функций и ролей в совместной деятельности; <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	10а:	
					10б:	
28	12	Приём и розыгрыш мяча после выполнения подачи с противоположной стороны		<i>Регулятивные:</i> распределение функций и ролей в совместной деятельности; <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	10а:	
					10б:	
29	13	Зачёт: подача мяча через сетку.	ОРУ. КОНТРОЛЬ. Подача мяча с линии подачи.	<i>Регулятивные:</i> распределение функций и ролей в совместной деятельности; <i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	10а:	
					10б:	
30	14	Комбинация из освоенных элементов 1.	ОРУ. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	<i>Регулятивные:</i> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.	10а:	
					10б:	
31	15	Комбинация из освоенных элементов 2.	ОРУ. Перемещения игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	<i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.	10а:	
					10б:	
32	16	Подводящая двухсторонняя	ОРУ. Перемещения игроков.	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру.	10а:	
					10б:	

		игра с изучением и закреплением судейских жестов.	Комбинации из освоенных элементов техника передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Судейские жесты. <i>ФГ: Креативное мышление.</i>	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.		
33	17	Игра по выбору	ОРУ. Тактические и практические действия в игре.	<i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры.	10а:	
					10б:	
34	18	Подведение итогов учебного года	Беседа.	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру.	10а:	
					10б:	