

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»**

Рассмотрено

МО учителей спортивно-
эстетического цикла
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
Ускова Е.В.

Согласовано

Методическим советом
«30» августа 2023 г.
Зам. директора по УВР
М.В. Дурницкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень: начальное общее образование (10 класс)

срок реализации: 1 год

**Учитель:
Кузнецов А. А.**

**г. Железногорск-Илимский
2023-2024 учебный год**

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как экономического явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

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

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

Физическая культура как средство снижения здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярной системы оздоровительной физической культуры, их целевой направленности и предметного содержания.

Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в различных настройках слота. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные приёмы в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и визуальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

- 1) высшее образование:
 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
 - поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принципам;
 - готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
 - умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
 - идейную уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - осознание духовных ценностей российского народа;
 - сформированность морального сознания, этического поведения;
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
 - осознание личного вклада в построение будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
 - убежденность в новаторстве личности и общества отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качества творческой личности;
- 5) физического воспитания:
 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
 - потребность в улучшении занятий, занятий
 - спортивно-оздоровительной территорией;
 - активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;
 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;
 - готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;
- 7) экологическое воспитание:
 - сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
 - планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;
 - активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности главной направленности.
- 8) ценности научного познания:
 - сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
 - осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются следующие *базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;

- сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действий, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося формируются следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);
- сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;
- изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- обладать навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- интересоваться общением во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;
- дать оценку новой ситуации;
- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;
- оценить приобретенный опыт;
- содействовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие *приемы самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- осознавать свое право и право других признавать ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;
- совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;

- оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

К концу обучения в 10 классе обучающийся получает следующие предметные результаты по дополнительным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;
- придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- принять приросты показателей в развитии основных физических признаков, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
для 10 класса (девушки)**

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Информация об электронных или цифровых методических материалах
1.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Стартовый разгон.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Бег на результат на 100 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Эстафетный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Метание теннисного мяча на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Метание гранаты весом 300-500 г на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Повороты без мяча и с мячом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Стойка и передвижения баскетболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с сопротивлением защитника.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

15.	Индивидуальная техника защиты.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Ведение мяча с различной высотой отскока.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Ведение мяча со сменой направления и скорости движения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Комбинация из освоенных элементов техники бросков мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Индивидуальная техника защиты.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Комбинация из освоенных элементов техники защитных действий.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Игра по правилам баскетбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	<i>Спортивные игры. Волейбол.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Прием мяча на месте индивидуально и в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Прямая верхняя и прямая нижняя подачи.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

32.	Прием мяча после подачи.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Совершенствование приема мяча после подачи.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Одиночное блокирование нападающих ударов, страховка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Блокирование нападающих ударов вдвоем, страховка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Игра по правилам волейбол.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	Техника спусков в средней стойке, торможений плугом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	Совершенствование техник подъемов, торможения и поворотов.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	Контроль техники спусков в средней стойке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	Техника одновременного одношажного и бесшажного хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Переход с одношажного хода на двухшажный.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

49.	Контроль техники подъемов, торможений и поворотов.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Совершенствование техники старта.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Строевые упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Комбинации упражнений с обручами и скакалками.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Сед углом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Стоя на коленях наклон назад.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Стойка на лопатках.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Развитие гибкости.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Вис прогнувшись.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Совершенствование двигательных способностей с помощью тренажеров, гантелей, эспандеров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Ритмическая гимнастика.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	<i>Легкая атлетика.</i> Высокий и низкий старт от до 40 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Стартовый разгон.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Эстафетный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Бег на результат на 100 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

66.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	Метание меча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	Метание гранаты весом 300-500 г на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
для 10 класса (юноши)**

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Информация об электронных или цифровых методических материалах
1.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Стартовый разгон.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Бег на результат на 100 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Эстафетный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Метание теннисного мяча на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Метание гранаты весом 500-700 г на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Повороты без мяча и с мячом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Стойка и передвижения баскетболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с сопротивлением защитника.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

15.	Индивидуальная техника защиты.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Ведение мяча с различной высотой отскока.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Ведение мяча со сменой направления и скорости движения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Комбинация из освоенных элементов техники бросков мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Индивидуальная техника защиты.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Комбинация из освоенных элементов техники защитных действий.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Игра по правилам баскетбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	<i>Спортивные игры. Волейбол.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Прием мяча на месте индивидуально и в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Прямая верхняя и прямая нижняя подачи.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

32.	Прием мяча после подачи.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Совершенствование приема мяча после подачи.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Одиночное блокирование нападающих ударов, страховка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Блокирование нападающих ударов вдвоем, страховка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Игра по правилам волейбол.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	Техника спусков в средней стойке, торможений плугом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	Совершенствование техник подъемов, торможения и поворотов.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	Контроль техники спусков в средней стойке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	Техника одновременного одношажного и бесшажного хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Переход с одношажного хода на двухшажный.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

49.	Контроль техники подъемов, торможений и поворотов.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Совершенствование техники старта.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Длинный кувырок через препятствие.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Стойка на руках с помощью.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Комплексы акробатических упражнений.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Подтягивание в висе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Вис согнувшись и вис прогнувшись.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Подъем в упор силой.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Подъем переворотом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Лазание по канату в два и три приема.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Стартовый разгон.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Эстафетный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Бег на результат на 100 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

66.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	Метание меча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	Метание гранаты весом 500-700 г на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Приложение «Формы учета рабочей программы воспитания»

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
 - обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.