**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

***10 класс***

* **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

* **Способы физкультурной деятельности**.

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

* **Физическое совершенствование.**

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

-осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

-готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

-умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

-готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

-сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

-ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

-способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

-убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

-готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

-готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

-интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

-готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

-совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

-осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

 ***10 класс***

-характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

-проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

-контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

-выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

-выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

-демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***10 класс (16ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** |
| 1.1. | Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития | 0,5 |  |
| **Итого по разделу** | 0,5 |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** |
| 2.1. | Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. | 0,5 |  |
| **Итого по разделу** | 0,5 |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** |
| 3.1. | Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». | 5 |  |
| 3.2. | Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. | 5 |  |
| 3.3 | Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | 5 |  |
| Итого по разделу | 15 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  | 16 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ГИМНАСТИКА»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

***10 класс***

* **Знания о гимнастике.**

Влияние занятия гимнастикой на здоровье человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.

Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

* **Способы физкультурной деятельности.**

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психическогои физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»),

* **Физическое совершенствование**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***10 класс (8ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** |
| 1.1. | Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | 0,5 |  |
| **Итого по разделу** | 0,5 |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** |
| 2.1. | Релаксация как метод восстановления после психическогои физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения | 0,5 |  |
| **Итого по разделу** | 0,5 |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** |
| 3.1. | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).  | 2 |  |
| 3.2. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). | 3 |  |
| 3.3 | Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия). | 1 |  |
| 3.4 | Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 |  |
| Итого по разделу | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ  | 8 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«Зимние виды спорта»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

***10 класс***

* **Знания о зимних видах спорта.**

История развития современного фигурного катания

Известные фигуристы и хоккеисты.

Требования безопасности при организации катания на коньках. Характерные травмы и мероприятия по их предупреждению.

* **Способы физкультурной деятельности**.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

* **Физическое совершенствование.**

Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: бег скользящими, короткими, скрестными шагами, спиной вперед, повороты скрестными шагами, переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчком одной ноги, прыжком, торможение и остановки с поворотом на 90 градусов на двух ногах, на одной, «полуплугом» и «плугом», старты лицом, боком вперед, с предварительным поворотом, прыжки толчком, одной, двумя ногами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития хоккея в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

-сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

-проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой работе;

-реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ рЕЗУЛЬТАТЫ:**

-умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности,

-умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой деятельности;

-способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

***10 класс***

-знание истории развития современных зимних видов спорта, легендарных фигуристов и хоккеистов, принесших славу российскому и мировому спорту;

-составление, подбор и выполнение упражнений с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

-знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для воспитания физических качеств, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

-демонстрация совершенствования техники передвижения на коньках,

-определение признаков положительного влияния катания на коньках на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-соблюдение требований безопасности при организации занятий хоккеем, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями на катке;

-использование занятий на коньках для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***10 класс (10ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** |
| 1.1. | История развития современного фигурного катанияИзвестные фигуристы и хоккеисты.Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх. | 0,5 |  |
| 1.2 | Требования безопасности при организации катания на коньках. Характерные травмы и мероприятия по их предупреждению | 0,5 |  |
| **Итого по разделу** | 1 |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий на катке. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним. | **1** |  |
| **Итого по разделу** | 1 |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** |
| 3.1. | Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: бег скользящими, короткими, скрестными шагами, спиной вперед. | 2 |  |
| 3.2. | Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: повороты скрестными шагами, переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчком одной ноги, прыжком, торможение и остановки с поворотом на 90 градусов на двух ногах. | 3 |  |
| 3.3 | Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: торможение и остановки с поворотом на 90 градусов на двух ногах, на одной, «полуплугом» и «плугом», старты лицом, боком вперед, с предварительным поворотом, прыжки толчком, одной, двумя ногами. | 3 |  |
| Итого по разделу | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ  | 10 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

10 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

***10 класс***

**БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ**

* **Знания о виде спорта.**

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по игровым видам. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по игровому виду спорта в качестве зрителя или болельщика.

Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение.

* **Способы физкультурной деятельности.**

Организация, проведение самостоятельных занятий по спортивным играм и занятий на развитие физических качеств. Правила безопасности во время самостоятельных занятий баскетболом, волейболом, футболом.

Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности.

* **Физическое совершенствование.**

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.

**Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития футбола в современном обществе, в Российской Федерации;

-саморазвитие и самовоспитание через ценности, традиции и идеалы главных футбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных футбольных клубов;

-сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами футбола;

-сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;

-способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола;

-осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами футбола как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

-реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

-осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по футболу;

-умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

-способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

***10 класс***

-умение применять изученные тактические действия в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

-умение планировать, организовывать, проводить самостоятельные тренировки;

-понимание сущности возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок, проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;

-способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг»;

-способность характеризовать влияние занятий спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

-умение характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях различными спортивными играми;

-способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов игрока и тактики в спортивной игре;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***10 класс (18ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** |
| 1.1. | Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по игровым видам.  | 0,5 |  |
| 1.2 | Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по игровому виду спорта в качестве зрителя или болельщика.Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение. | 0,5 |  |
| **Итого по разделу** | 1 |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** |
| 2.1. | Организация, проведение самостоятельных занятий по спортивным играм и занятий на развитие физических качеств. Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности. | 1 |  |
| **Итого по разделу** | 1 |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** |
| 3.1. | **Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 2 |  |
| 3.2. | **Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 4 |  |
| 3.3 | **Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 10 |  |
| Итого по разделу | 14 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ  | 18 |  |