

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО Абызова С.В.
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.
Проверено зам. директора по УВР
Татаринцева Е.Г.
29.08.2019г.

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор школы И.М. Филатова
Приказ № 220 от 30 августа 2019г.



РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10 класс
Базовый уровень

Составитель: Уразлин Юрий Григорьевич учитель физической культуры.

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами: Перечень нормативных, нормативно-правовых документов и методических материалов федерального и регионального уровня (СОО ФГОС)

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015; (с изменениями)
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10); (с изменениями)
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 14.02.2014 № 115 «Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-од «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной

организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.06.2015 № НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 24.08.2017 № 711-ТУ «Об организации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях Самарской области»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов»;
- Письмо Минобрнауки Самарской области от 22.08.2019 г. МО-16-09-01/825 -ТУ «Об организации образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Примерная основная образовательная программа СОО, разработанная в соответствии с требованиями части 9 статьи 12 Федерального закона № 273-ФЗ, которые внесены в реестр примерных основных образовательных программ (www.fgosreestr.ru).
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск (новая редакция) (приказ директора № 202 от 30.09.2019 г.)

- Устав ГБОУ СОШ № 4 г.о. Чапаевск Самарской области (с изменениями и дополнениями)

УМК: Учебник для учащихся:

В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура 10 -11 классы» М.: Просвещение, 2017.

Целью программы в средней школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному развитию, укрепление здоровья школьников, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта, дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, согласование движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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 применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры

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 культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от 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.

2.Содержание учебного предмета, курса.

10 класс

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение
каждой темы.
10 класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение	Кол-во контрольных работ
1 четверть			
Легкая атлетика-15 часов			
1	Правила безопасности. Подтягивание в висе.	1	
2	Совершенствование низкого старта. Бег 100 м.	1	
3	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м.	1	
4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. Медленный бег 4 мин.	1	
5	Совершенствование разбега в прыжках в длину. Бег 100 м.	1	
6	Контрольный урок – бег 100 м.	1	
7	Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин.	1	
8	Совершенствование приземления в прыжках в длину.	1	
9	Контрольный урок – прыжок в длину с разбега.	1	
10	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
11	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	

13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м.	1	
14	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м.	1	
15	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м.	1	
Баскетбол-9 ч			
16	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
17	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра.	1	
18	Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1	
19	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
20	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
21	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
22	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
23	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
24	Контрольный урок – бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра.	1	
2 четверть			
Гимнастика- 21			
25	Меры безопасности на уроках гимнастики. Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д).	1	
26	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1	
27	Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д).	1	

28	Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д).	1	
29	Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).	1	
30	Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).	1	
31	Контрольный урок – подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).	1	
32	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д).	1	
33	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д).	1	
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д).	1	
35	Контрольный урок – стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д)	1	
36	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. (Ю); сед углом (Д).	1	
37	Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д).	1	
38	Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д).	1	
39	Контрольный урок – кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д).	1	
40	Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д).	1	
41	Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д).	1	
42	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д	1	
43	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д	1	
44	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д	1	

45	Контрольный урок – опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину)– Д.	1	
Баскетбол-3			
46	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1	
47	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	
48	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
3 четверть			
Волейбол-27			
49	Правила поведения в спортзале. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
50	Ф и С – одно из средств всестороннего развития личности.	1	
51	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	
52	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	
53	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
54	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
55	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	
56	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах.	1	
57	Совершенствование перемещений. Учебная игра.	1	
58	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра.	1	
59	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра.	1	

60	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
61	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра.	1	
62	Совершенствование верхней прямой подачи	1	
63	. Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колонах. Учебная игра.	1	
64	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
65	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
66	Совершенствование блокирования нападающего удара. Учебная игра.	1	
67	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	
68	Совершенствование одиночного блокирования наподдающего удара. Учебная игра.	1	
69	Совершенствование нападающего удара.	1	
70	Совершенствование одиночного блокирования наподдающего удара. Учебная игра.	1	
71	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Тактика игры. Учебная игра.	1	
72	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1	
73	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Групповые и командные действия в защите. Учебная игра.	1	
74	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	
75	Контрольный урок – прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
4 четверть			
Баскетбол-15			

76	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Двухсторонняя игра. Меры безопасности.	1	
77	Самоконтроль и дозировка нагрузки. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
78	Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
79	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в движении. Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
80	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра.	1	
81	Совершенствование бросков мяча в корзину после ведения. Двухсторонняя игра.	1	
82	Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
83	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
84	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра.	1	
85	Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1	
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
87	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
88	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
89	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
90	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
Легкая атлетика-12			
91	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	

93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100м.	1	
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	
99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.. Прыжки в длину с разбега. . Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение	Кол-во контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		Обучающиеся получают возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и Олимпийском движении; о влиянии возрастных

				<p>особенностей организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;</p> <p>познакомятся терминологией спортивных игр.</p>
1.2	Легкая атлетика	27		<p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты

				<p>совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
1.3	Гимнастика	21		<p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p>

			<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.
1.4	Вариативная часть	54	Личностные: проявлять положительное отношение

	Спортивные игры Баскетбол и волейбол			<p>к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none">- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать
--	---	--	--	--

				<p>оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
	ИТОГО	102		