

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №125 с углублённым изучением математики»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2017г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №125
от 30.08.2017г. № 188

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов
(среднее общее образование)**

**Снежинск
2017**

Пояснительная записка.

I. Нормативно-правовые основы рабочей программы.

1. Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с нормативными документами

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура» (2004 г).
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ МО и Н РФ от 17.12.2014 г. № 23739/14 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 года N 576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года N 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года N 38; приказом Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года N 459; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2016 года N 1677; приказом Минобрнауки России от 8 июня 2017 года N 535; приказом Минобрнауки России от 20 июня 2017 года N 581;
4. Образовательная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. «Просвещение» 2008 г.;
5. Областной базисный учебный план (приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 01-1839 от 30.05.2014 г.);
6. Учебный план МБОУ СОШ №125 на 2017-2018 учебный год;
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ индивидуально-групповых занятий, предметов по выбору (элективных курсов) и программ дополнительного образования детей МБОУ СОШ №125 (приказ директора МБОУ СОШ №125 от 01.06.2015г. № 99);
8. Методическое письмо Министерства образования и науки Челябинской области № 1213/5227 от 06.06.2017 г. «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017/2018 учебном году».

2. Цели и задачи

а). Цели программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

б). Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях.
- развивать кондиционные и координационные способности.
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет на уровне среднего общего образования и на его преподавание в 10-11 классах отводится по 102 часа в год.

4. Сведения о примерной программе по предмету «Физическая культура» 10-11 классы М. «Просвещение» 2011 г

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

5. Учебно-методический комплект

Учебники:

Л. Е. Лях, В. П. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.:Просвещение, 2016:

Пособия для учителя:

Лях. В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. М., 2008.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана М., 2008.

Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. М., 2008.

Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008.

Макаров. Л. Н. Лёгкая атлетика. М., 2006.

Практикум по легкой атлетике / под ред. Н. 15. Лазарева. В. С. Кузнецова. Г.А, Орлова. М., 2008.

Легкая атлетика в школе / под ред. 1 . К. Холодова. В. С Кузнецова. Г.А.Колодницкого. М., 2008

Спортивные игры па уроках физкультуры / ред, О. Листов. М., 2006.

Кузнецов. В. С, Колодпицкий. Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. М., 2008.

Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. М., 2006

Спорт в школе / под ред. Н. П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря М., 2008

Журнал «Физическая культура в школе».

6. Ведущие формы и методы обучения

1. Методы:

- поисковые
- самостоятельная работа
- контролирующие
- информационные
- здоровьесберегающие

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Интерес к уроку обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий. В средней школе расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

2. Формы организации занятий:

1) Уроки

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания предмета. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно – обучающей направленностью и с образовательно – тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) так и целевые.

2) Соревнования

3) Тестирование

Формы организации деятельности

1) Индивидуальные

2) Групповые 3) Коллективные

II. Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения обучающимися учебной программы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

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

уметь:

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

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями:

- учебно-познавательной;
- личностного самосовершенствования;
- коммуникативной.

В области физической культуры:

- владение умениями
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 100 м;
- в метаниях на дальность и меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м, метать гранату 500г (юноши) и 350 (девочки);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Требования к уровню физической подготовки
Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м (с)	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,39-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10м (с)	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,9-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

нормативы

	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег 200 м	30	34	36	37	42	47
Бег 400 м	1.08	1.13	1.18	1.20	1.25	1.35
Бег 1000 м	3.40	4.17	4.54	4.30	4.50	5.20
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	375	340	300
Подтягивание	12	10	8			
Бег на лыжах 5 км, 3 км	27	29	31	19.0	20.0	21.0
Прыжок в длину с места	230	219	207	200	185	170
Подъем тулов. за 30 сек	27	24	21	21	18	15
Челночный бег 10 м × 5р	16.5	17.1	18.3	18.0	18.5	19.0
Штрафной бросок из 10 р.	6	4	3	5	3	2
Отжимания				40	35	30

11 класс	нормативы					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Бег 200 м	29	32	35	35	40	45
Бег 400 м	1.07	1.10	1.13	1.15	1.20	1.30
Бег 1000 м	3.30	4.07	4.44	4.20	4.40	5.10
Прыжок в длину с разбега	460	420	310	380	340	310
Подтягивание	13	11	9			
Бег на лыжах 5 км, 3 км	25	27	29	18.3	19.0	20.0
Прыжок в длину с места	240	229	217	200	190	180
Подъем тулов. за 30 сек	28	25	22	23	25	20
Челночный бег 10 м × 5р	16.2	17.1	18.0	17.5	18.0	18.6
Штрафной бросок из 10 р.	6	4	3	5	3	2
Отжимания				45	40	35

2. Критерии оценки знаний, умений, навыков по предмету «Физическая культура» Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и п о б а з о в ы м с о с т а в л я ю щ и м ф и з и ч е с к о й п о д г o т o в к и у ч а щ и х с я:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры.

Вариативная часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и национальных, региональных и этнокультурных особенностей региона. Это связано с проведением ежегодной Спартакиады школьников города Снежинска «Любимому городу – наши рекорды». В вариативную часть государственной образовательной программы, связанной с региональными и национальными особенностями, рекомендуется включать:

- зимние виды спорта (лыжная подготовка, «зимний» мини-футбол, коньки);
- физические упражнения оздоровительной направленности;
- русские народные игры (лапта);
- единоборства.

Материал вариативной части школьного компонента отбирается по выбору учителя и учащихся, определяется самой школой и направлен на углубленное изучение одного или нескольких видов спорта.

4. Тематическое планирование прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов

№	Тема	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе	Обоснование расхождения количества часов
1.	Спортивные игры (баскетбол) Спортивные игры (волейбол) (вариативная часть)	21 15	21 15	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
3.	Элементы единоборств	9	9	
4.	Лыжная подготовка	18	18	
5.	Легкая атлетика	21	21	
	итого	102	102	

5. Материально – техническое обеспечение курсов, перечень литературы и средств обучения

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия и рекомендации:

1. Закон РФ «Об образовании».
 2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования по предмету «Физическая культура» (2004 г).
 3. Образовательная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. «Просвещение» 2008 г.
 4. Методическое письмо Министерства образования и науки Челябинской области «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2012/2013 учебном году.
 5. Лях. В. И. Физическое воспитание учащихся 10 - 11 кл. М., 2008.
- Настольная книга учителя физической культуры под ред. Л. Б. Кофмана М., 2008.
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под ред. Э.Найминова. М., 2008.
 7. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008.
 8. Макаров. Л. Н. Лёгкая атлетика. М., 2006.
 9. Практикум по легкой атлетике / под ред. Н. 15. Лазарева. В. С. Кузнецова. Г.А, Орлова. М., 2008.
 10. Легкая атлетика в школе / под ред. К. Холодова. В. С Кузнецова. Г.А.Колодницкого. М., 2008
 11. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред, О. Листов. М., 2006.
 12. Кузнецов. В. С, Колодницкий. Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. М., 2008.
 13. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. М., 2006
 14. Спорт в школе / под ред. Н. П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря М., 2008
 15. Журнал «Физическая культура в школе».

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Музыкальный центр, компьютер

Экранно-звуковые пособия

Аудиозаписи. Презентации

Учебно-практическое оборудование

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1) Большой спортивный зал | 9) Тренажеры |
| 2) Малый спортивный зал | 10) Гимнастические маты |
| 3) Стадион | 11) Малые теннисные мячи |
| 4) Баскетбольная площадка | 12) Гири, гантели |

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 5) Полоса препятствий | 13) Шиповки, эстафетные палочки |
| 6) Баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, гандбольные, резиновые мячи | 14) Секундомеры |
| 7) Скакалки | 15) Гимнастические палки |
| 8) Обручи | 16) Рулетки |

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 10 класс

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 11 класс

Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля в 10-11 классах

1. В.И.Лях. Тестовый контроль. 10 -11 классы. М.: «Просвещение», 2012.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 11 класс

Кол-во учебных недель – 34

Кол-во часов в год – 102

Кол-во часов в неделю – 3

№ п/п	Дата план	факт	Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
I ПОЛУГОДИЕ 48 часов					
Легкая атлетика 11 ч. Гимнастика с элементами акробатики 7 ч. Баскетбол 21 ч. Элементы единоборств 9 ч.					
1.			Легкая атлетика Знания о физической культуре Высокий и низкий старт до 40 м	11 в процессе уроков 1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила ТБ. Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

					Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Пробежать с максимальной скоростью 100 м.
2.			Стартовый разгон	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Пробежать с максимальной скоростью 200 м.
3.			Бег на результат	1	Пробежать с максимальной скоростью 100 м, передавать эстафетную палочку. Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
4.			Эстафетный бег	1	Пробежать с максимальной скоростью 100 м в эстафетном беге.
5.			Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Прыгать в длину с 13–15 шагов разбега.
6.			Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	Прыгать в длину с 13–15 шагов разбега.
7.			Метание гранаты	1	Метать гранату из различных положений в цель и на дальность.
8.			Метание гранаты	1	Метать гранату из различных положений в цель и на дальность.
9.			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (ю.), 15-20 мин (д.)	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Составлять и практиковать занятия по легкой атлетике.
10.			Бег на 3000 м (ю.), 2000 м (д.)	1	Совершенствовать технику длительного бега
11.			Кроссовая подготовка	1	Развивать выносливость
12.			Гимнастика с элементами акробатики Знания о физической культуре Строевые упражнения	7 в процессе уроков 1	Раскрывать правила ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Знать и выполнять строевые упражнения, висы. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Осваивать технику гимнастических упражнений Выполнять подтягивания на перекладине (ю.), отжимания (д.), выполнять строевые упражнения, работать на тренажерах.

13.			Строевые упражнения	1	Выполнять строевые упражнения, перестроения в движении, повороты кругом в движении.
14.			Опорный прыжок	1	Выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см (ю.), 110 см (д.).
15.			Опорный прыжок	1	Описывать технику опорных прыжков. Применять изученные упражнения. Проводить самостоятельные занятия.
16.			Висы и упоры	1	Выполнять подтягивания на перекладине (ю.), отжимания (д.).
17.			Висы и упоры	1	Выполнять подтягивания на перекладине (ю.), отжимания (д.).
18.			Акробатические упражнения	1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации. Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойку на руках (ю.), сед углом; стоя на коленях наклон назад (д.), акробатическую комбинацию из ранее освоенных элементов (ю., д.)
19.			Баскетбол Знания о физической культуре Ловля и передача мяча без сопротивления защитника	21 в процессе уроков 1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Выполнить правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять правила подбора одежды для занятий. Применять терминологию избранной спортивной игры; технику владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
20.			Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника	1	Выполнять игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов: подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр: спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.
21.			Ведения мяча без сопротивления защитника	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

					организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
22.			Броски мяча с сопротивлением защитника	1	Описывать технику игровых действий.
23.			Вырывание, выбивание	1	Описывать технику игровых действий.
24.			Перехват, накрывание	1	Описывать технику игровых действий.
25.			Техника перемещений и владения мячом	1	Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
26.			Техника перемещений и владения мячом (ю.) Тактические действия в нападении и в защите (д.)	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
27.			Тактические действия в нападении и в защите	1	Описывать технику игровых действий.
28.			Тактические действия в нападении и в защите (ю.) Игра по основным правилам баскетбола (д.)	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
29.			Игра по основным правилам баскетбола (ю.) Совершенствование техники ловли и передач мяча (д.)	1	Выполнять технику изученных приемов.
30.			Игра по основным правилам баскетбола (ю.) Совершенствование техники ведения мяча (д.)	1	Выполнять игровые действия.
31.			Совершенствование техники ведения мяча (ю.) Совершенствование техники бросков мяча (д.)	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
32.			Совершенствование техники бросков мяча (ю.) Совершенствование техники защитных	1	Моделировать технику игровых действий и приёмов.

			действий (д.)		
33.			Совершенствование техники защитных действий (ю.) Совершенствование техники перемещений и владения мячом (д.)	1	Выполнять технику изученных приемов.
34.			Совершенствование техники перемещений и владения мячом (ю.) Повторение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (д.)	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
35.			Повторение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (ю.) Совершенствование командных тактических действий (д.)	1	Моделировать технику игровых действий и приёмов.
36.			Совершенствование командных тактических действий (ю.) Игра по основным правилам баскетбола (д.)	1	Организовывать и проводить спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.
37.			Игра по основным правилам баскетбола (ю.) Совершенствование игры по основным правилам (д.)	1	Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
38.			Совершенствование игры по основным правилам (ю.) Игра по основным правилам баскетбола (д.)	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
39.			Игра по правилам баскетбола		Моделировать технику игровых действий и приёмов.
40.			Элементы единоборств Знания о физической культуре	9	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей, психические процессы. Воспитывать нравственные и волевые качества.
			Приемы самостраховки	1	
41.			Приемы самостраховки	1	Выполнять упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях единоборствами.
42.			Приемы борьбы лежа	1	Описывать технику изученных приемов.

43.			Приемы борьбы лежа	1	Выполнять технику изученных приемов.
44.			Приемы борьбы стоя	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
45.			Приемы борьбы стоя	1	Описывать технику изученных приемов.
46.			Единоборства в парах	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
47.			Силовые упражнения	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
48.			Силовые упражнения	1	Выполнять единоборства в парах.
II ПОЛУГОДИЕ 54 часа					
Лыжная подготовка 18 ч. Волейбол 15 ч. Гимнастика с элементами акробатики 11 ч. Легкая атлетика 10 ч.					
49.			Лыжная под - ка Знания о физической культуре Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	18 в процессе уроков 1	Выполнять правила ТБ при занятиях уроками лыжной подготовки. Уметь оказывать первую помощь при обморожении. Применять правила проведения самостоятельных занятий. Применять тактические действия лыжника-гонщика. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
50.			Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

51.			Волейбол Знания о физической культуре Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	15 в процессе уроков 1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. НРЭО
52.			Совершенствование техники попеременного 2 -хшажного хода	1	Выполнять технику попеременного 2-хшажного хода.
53.			Совершенствование техники попеременного 2 -хшажного хода	1	Использовать технику попеременного 2- хшажного хода.
54.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. НРЭО
55.			Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	Выполнять технику одновременного одношажного хода.
56.			Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	Использовать технику одновременного одношажного хода при движении под уклон.
57.			Совершенствование техники приема и передач мяча	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов. Моделировать технику игровых действий и приемов. НРЭО
58.			Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный	1	Переходить с попеременного хода на одновременный с использованием рельефа местности.
59.			Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
60.			Совершенствование техники приема и передач мяча сверху	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов. Моделировать технику игровых действий и приемов. НРЭО
61.			Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по пересеченной местности.	1	Передвигаться на лыжах по пересеченной местности.

62.			Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по пересеченной местности	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
63.			Совершенствование техники приема и передач мяча сверху	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. НРЭО
64.			Лидирование в лыжных гонках	1	Определять состояние и самочувствие для принятия решения на лидирование в гонках.
65.			Лидирование в лыжных гонках	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
66.			Совершенствование техники приема и передач мяча снизу	1	Передвигаться на лыжах по пересеченной местности. НРЭО
67.			Совершенствование тактических действий при обгонах	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. НРЭО
68.			Совершенствование тактических действий при обгонах	1	Подводить себя для совершения обгона.
69.			Техника приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах	1	Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). НРЭО
70.			Совершенствование тактических действий (финиширование)	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
71.			Совершенствование тактических действий: лидирование, обгон и финиширование	1	Подводить себя для финишного старта.
72.			Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи	1	Выполнять правильно тактически и технически все действия. НРЭО
73.			Совершенствование техники лыжных ходов при переходе с хода на ход	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
74.			Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3-5 км (д.),	1	Выполнять норматив прохождения дистанции по времени.

			4-6 км (ю.)		
75.			Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи	1	Показать правильность выполнения техники прямой верхней подачи. НРЭО
76.			Варианты техники приема и передач мяча	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. НРЭО
77.			Варианты подач мяча	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. НРЭО
78.			Выполнение техники прямой верхней подачи на результат	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). НРЭО
79.			Варианты нападающего удара через сетку	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. НРЭО
80.			Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. НРЭО
81.			Игра по правилам волейбола	1	Играть в волейбол по правилам. НРЭО
82.			Гимнастика с элементами акробатики Знания о физической культуре Строевые упражнения	11 в процессе уроков 1	Применять технику безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Описывать технику изученных упражнений

83.			Совершенствование ОРУ без предметов	1	Описывать технику изученных упражнений.
84.			Совершенствование ОРУ с предметами	1	Выполнять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
85.			Совершенствование висов и упоров	1	Применять правила поведения на занятиях физическими упражнениями: Соблюдать нормы поведения в коллективе, помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
86.			Совершенствование техники опорных прыжков	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
87.			Совершенствование техники акробатических упражнений	1	Применять оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, гимнастические упражнения для развития координационных и силовых способностей. Выполнять упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей.
88.			Развитие координационных способностей	1	Выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки).
89.			Развитие координационных способностей	1	Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
90.			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки). Применять правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).
91.			Развитие скоростно-силовых способностей	1	Составлять простейшие комбинации упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Дозировка упражнений.
92.			Развитие гибкости	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

93.			Легкая атлетика Знания о физической культуре Прыжок в длину с места	10 в процессе уроков 1	Применять правила ТБ на уроках л/а. Понимать влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, правила соревнований в беге, прыжках и метании, разминка для выполнения л/а упражнений, представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей при занятиях л/атлетикой.
94.			Эстафетный бег	1	Передавать эстафетную палочку.
95.			Челночный бег 3 x 10 м	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
96.			Совершенствование бега на 100 метров	1	Выполнять упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Выполнять правила самоконтроля и гигиены.
97.			Бег 1 000 м на время	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
98.			Бег 2 000 м (дев.), 3 000 м (юн.)	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
99.			Совершенствование метания мяча в цель и на дальность	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
100.			Длительный бег до 25 мин.	1	Измерять результаты, подавать команды, помогать в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий, бежать в равномерном темпе.
101.			Бег с препятствиями на местности	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
102.			Круговая тренировка	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 10 класс

Кол-во учебных недель – 34

Кол-во часов в год – 102

Кол-во часов в неделю – 3

№ п/п	Дата план	факт	Тема	Кол-во часов по плану	Основные виды учебной деятельности
І ПОЛУГОДИЕ 48 часов					
Легкая атлетика 11 ч. Гимнастика с элементами акробатики 7 ч. Баскетбол 21 ч. Элементы единоборств 9 ч.					
1.			Легкая атлетика Знания о физической культуре Высокий и низкий старт до 40 м	11 в процессе уроков 1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила ТБ. Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Пробегать с максимальной скоростью 100 м.
2.			Стартовый разгон	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Пробегать с максимальной скоростью 200 м.
3.			Бег на результат	1	Пробегать с максимальной скоростью 100 м, передавать эстафетную палочку. Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
4.			Эстафетный бег	1	Пробегать с максимальной скоростью 100 м в эстафетном беге.
5.			Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

				Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Прыгать в длину с 13–15 шагов разбега.
6.		Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	Прыгать в длину с 13–15 шагов разбега.
7.		Метание гранаты	1	Метать гранату из различных положений в цель и на дальность.
8.		Метание гранаты	1	Метать гранату из различных положений в цель и на дальность.
9.		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (ю.), 15-20 мин (д.)	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Составлять и практиковать занятия по легкой атлетике.
10.		Бег на 3000 м (ю.), 2000 м (д.)	1	Совершенствовать технику длительного бега
11.		Кроссовая подготовка	1	Развивать выносливость
12.		Гимнастика с элементами акробатики Знания о физической культуре Строевые упражнения	7 в процессе уроков 1	Раскрывать правила ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Знать и выполнять строевые упражнения, висы. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Осваивать технику гимнастических упражнений Выполнять подтягивания на перекладине (ю.), отжимания (д.), выполнять строевые упражнения, работать на тренажерах.
13.		Строевые упражнения	1	Выполнять строевые упражнения, перестроения в движении, повороты кругом в движении.
14.		Опорный прыжок	1	Выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см (ю.), 110 см (д.).
15.		Опорный прыжок	1	Описывать технику опорных прыжков. Применять изученные упражнения. Проводить самостоятельные занятия.
16.		Висы и упоры	1	Выполнять подтягивания на перекладине (ю.), отжимания (д.).
17.		Висы и упоры	1	Выполнять подтягивания на перекладине (ю.), отжимания (д.).
18.		Акробатические упражнения	1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации. Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойку на руках (ю.), сед углом; стоя на коленях наклон назад (д.), акробатическую комбинацию из ранее освоенных элементов (ю., д.)
19.		Баскетбол Знания о физической культуре Ловля и передача мяча без	21 в процессе уроков	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Выполнить правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять правила подбора одежды для занятий. Применять терминологию избранной спортивной игры; технику владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные

			сопротивления защитника	1	тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
20.			Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника	1	Выполнять игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов: подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр: спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.
21.			Ведения мяча без сопротивления защитника	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
22.			Броски мяча с сопротивлением защитника	1	Описывать технику игровых действий.
23.			Вырывание, выбивание	1	Описывать технику игровых действий.
24.			Перехват, накрывание	1	Описывать технику игровых действий.
25.			Техника перемещений и владения мячом	1	Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
26.			Тактические действия в нападении и в защите	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
27.			Тактические действия в нападении и в защите	1	Описывать технику игровых действий.
28.			Игра по основным правилам баскетбола	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
29.			Совершенствование техники ловли и передач мяча	1	Выполнять технику изученных приемов.
30.			Совершенствование техники ведения мяча	1	Выполнять игровые действия.
31.			Совершенствование техники бросков мяча	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

32.		Совершенствование техники защитных действий	1	Моделировать технику игровых действий и приёмов.
33.		Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1	Выполнять технику изученных приемов.
34.		Повторение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
35.		Совершенствование командных тактических действий	1	Моделировать технику игровых действий и приёмов.
36.		Игра по основным правилам баскетбола	1	Организовывать и проводить спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.
37.		Совершенствование игры по основным правилам	1	Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
38.		Игра по основным правилам баскетбола	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
39.		Игра по правилам баскетбола		Моделировать технику игровых действий и приёмов.
40.		Элементы единоборств Знания о физической культуре	9	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей, психические процессы. Воспитывать нравственные и волевые качества.
		Приемы самостраховки	1	
41.		Приемы самостраховки	1	Выполнять упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях единоборствами.
42.		Приемы борьбы лежа	1	Описывать технику изученных приемов.
43.		Приемы борьбы лежа	1	Выполнять технику изученных приемов.
44.		Приемы борьбы стоя	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
45.		Приемы борьбы стоя	1	Описывать технику изученных приемов.
46.		Единоборства в парах	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
47.		Силовые упражнения	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
48.		Силовые упражнения	1	Выполнять единоборства в парах.

II ПОЛУГОДИЕ 54 часа

Лыжная подготовка 18 ч. Волейбол 15 ч. Гимнастика с элементами акробатики 11 ч. Легкая атлетика 10 ч.

49.		Лыжная под - ка Знания о физической культуре Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	18 в процессе уроков 1	Выполнять правила ТБ при занятиях уроками лыжной подготовки. Уметь оказывать первую помощь при обморожении. Применять правила проведения самостоятельных занятий. Применять тактические действия лыжника-гонщика. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
50.		Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
51.		Волейбол Знания о физической культуре Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	15 в процессе уроков 1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. НРЭО
52.		Совершенствование техники попеременного 2 -хшажного хода	1	Выполнять технику попеременного 2-хшажного хода.
53.		Совершенствование техники попеременного 2 -хшажного хода	1	Использовать технику попеременного 2- хшажного хода.
54.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. НРЭО
55.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	Выполнять технику одновременного одношажного хода.

56.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	Использовать технику одновременного одношажного хода при движении под уклон.
57.		Совершенствование техники приема и передач мяча	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов. Моделировать технику игровых действий и приемов. НРЭО
58.		Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный	1	Переходить с попеременного хода на одновременный с использованием рельефа местности.
59.		Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
60.		Совершенствование техники приема и передач мяча сверху	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов. Моделировать технику игровых действий и приемов. НРЭО
61.		Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по пересеченной местности.	1	Передвигаться на лыжах по пересеченной местности.
62.		Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по пересеченной местности	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
63.		Совершенствование техники приема и передач мяча сверху	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. НРЭО
64.		Лидирование в лыжных гонках	1	Определять состояние и самочувствие для принятия решения на лидирование в гонках.
65.		Лидирование в лыжных гонках	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
66.		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу	1	Передвигаться на лыжах по пересеченной местности. НРЭО
67.		Совершенствование тактических действий при обгонах	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

68.			Совершенствование тактических действий при обгонах	1	Подводить себя для совершения обгона.
69.			Техника приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах	1	Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). НРЭО
70.			Совершенствование тактических действий (финиширование)	1	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
71.			Совершенствование тактических действий: лидирование, обгон и финиширование	1	Подводить себя для финишного старта.
72.			Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи	1	Выполнять правильно тактически и технически все действия. НРЭО
73.			Совершенствование техники лыжных ходов при переходе с хода на ход	1	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
74.			Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3-5 км (д.), 4-6 км (ю.)	1	Выполнять норматив прохождения дистанции по времени.
75.			Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи	1	Показать правильность выполнения техники прямой верхней подачи. НРЭО
76.			Варианты техники приема и передач мяча	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. НРЭО
77.			Варианты подач мяча	1	Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. НРЭО
78.			Выполнение техники прямой верхней подачи на результат	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). НРЭО
79.			Варианты нападающего удара через сетку	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

				активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. НРЭО
80.		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. НРЭО
81.		Игра по правилам волейбола	1	Играть в волейбол по правилам. НРЭО
82.		Гимнастика с элементами акробатики Знания о физической культуре Строевые упражнения	11 в процессе уроков 1	Применять технику безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Описывать технику изученных упражнений
83.		Совершенствование ОРУ без предметов	1	Описывать технику изученных упражнений.
84.		Совершенствование ОРУ с предметами	1	Выполнять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
85.		Совершенствование висов и упоров	1	Применять правила поведения на занятиях физическими упражнениями: Соблюдать нормы поведения в коллективе, помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
86.		Совершенствование техники опорных прыжков	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
87.		Совершенствование техники акробатических упражнений	1	Применять оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, гимнастические упражнения для развития координационных и силовых способностей. Выполнять упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей.

88.			Развитие координационных способностей	1	Выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки).
89.			Развитие координационных способностей	1	Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушапагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
90.			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки). Применять правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).
91.			Развитие скоростно-силовых способностей	1	Составлять простейшие комбинации упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Дозировка упражнений.
92.			Развитие гибкости	1	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
93.			Легкая атлетика Знания о физической культуре Прыжок в длину с места	10 в процессе уроков 1	Применять правила ТБ на уроках л/а. Понимать влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, правила соревнований в беге, прыжках и метании, разминка для выполнения л/а упражнений, представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей при занятиях л/атлетикой.
94.			Эстафетный бег	1	Передавать эстафетную палочку.
95.			Челночный бег 3 x 10 м	1	Применять способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
96.			Совершенствование бега на 100 метров	1	Выполнять упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Выполнять правила самоконтроля и гигиены.
97.			Бег 1 000 м на время	1	Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
98.			Бег 2 000 м (дев.), 3 000 м (юн.)	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой

				жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
99.			Совершенствование метания мяча в цель и на дальность	1 Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
100.			Длительный бег до 25 мин.	1 Измерять результаты, подавать команды, помогать в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий, бежать в равномерном темпе.
101.			Бег с препятствиями на местности	1 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
102.			Круговая тренировка	1 Применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

