

«Рассмотрено»

на заседании кафедры

исполнительской школы № 62

Зав. кафедрой

И.С. Сапрожников

Протокол № 1

«28» августа 2020 г.

«Согласовано»

Зам директора по НМР

Н.С. Сивасва

«30» августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ лицея № 6

кандидат педагогических наук

Т.Н. Ловничая

Приказ № 200

«31» августа 2020 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 6 Ворошиловского района Волгограда»

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

для 10 «А», 10 «Б» классов (юноши)

Составил: **Шуляк В.В.**,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2020 - 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-х классов составлена с учетом следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 классы». В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов МОУ Лицея № 6
- Учебный план МОУ Лицея № 6 для учащихся 10-11 классов, обучающихся по ФГОС на 2018-2019 учебный год.

Целью школьного физического воспитания 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 цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность,

которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В авторской программе В.И.Ляха выделены следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности.

Также в программу внесены изменения, в связи с региональным компонентом. Тема «Лыжные гонки» заменяется на тему «Кроссовая подготовка».

Контроль. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 класс

№	Раздел программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знание о физической культуре	в процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока и

		самостоятельных занятий
3	Физическое совершенствование:	102
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в режиме учебного дня и учебной недели
	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	- лёгкая атлетика	22
	- кроссовая подготовка	18
	- гимнастика с основами акробатики	18
	- спортивные игры:	44
	на материале спортивных игр: волейбол	22
	на материале спортивных игр: баскетбол	22
	Итого:	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

УМК для учителя: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы». В.И.Лях – М.: Просвещение, 2018. Образовательная система «Школа России».

УМК для учащихся: «Физическая культура». 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2018.

Список дополнительной литературы:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в школе. От действия к мысли. - М.: Просвещение, 2017. - 152 с.
2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. - Волгоград: Учитель, 2016.-48 с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 10-11 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: Просвещение, 2015. - 200 с. - (Методическое пособие).
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М.: Просвещение, 2017. - 96 с.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2018. - 223 с.
6. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2012. - 349 с.
7. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2017. - 126 с. - (Библиотека учителя).
8. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2011. - 144 с.

9. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2015.-111 с.

10. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2017. - 144с.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.edu.ru/> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.school.edu.ru/default.asp> Российский общеобразовательный портал

<http://katalog.iot.ru/> Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы.

Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре 10 класс (юноши)

№ урока	Название раздела (количество часов)	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся, направленные на формирование УУД (к разделу или к каждой теме урока)	Домашнее задание	Дата	
					план	факт
1.	Легкая атлетика. 11ч	Спринтерский бег, эстафетный бег. ТБ на уроке физической культуры.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Комплекс№1		
2	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	Комплекс№1		
3,4	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс№1		
5	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
6	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс№1		
7,8	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№1		
9	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Комплекс№1		

10	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
11	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс№1		
12	Кроссовая подготовка. 10ч	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс№1		
13, 14	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Комплекс№1		
15, 16	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Комплекс№1		
17, 18	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс№1		
19, 20	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Комплекс№1		
21	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.		Комплекс№1		
22	Спортивные игры 44ч	Волейбол 22ч		Комплекс№1		
23	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.			
24, 25	Спортивные игры	Волейбол	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Комплекс№1		
26, 27	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Комплекс№1		
28, 29	Спортивные игры	Волейбол	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	Комплекс№1		
30, 31	Спортивные игры	Волейбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс№1		
32, 33	Спортивные игры	Волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс№1		
34, 35	Спортивные игры	Волейбол	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	Комплекс№1		
36, 37	Спортивные игры	Волейбол	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс№1		
38, 39	Спортивные игры	Волейбол	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Комплекс№1		
40	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
41	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
42	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
43	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		

44	Спортивные игры	Баскетбол 22ч	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс.№2		
45	Спортивные игры	Баскетбол	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	Комплекс.№2		
46, 47	Спортивные игры	Баскетбол	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс.№2		
48	Спортивные игры	Баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс.№2		
50, 51	Спортивные игры	Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс.№2		
52	Спортивные игры	Баскетбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс.№2		
53	Спортивные игры	Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс.№2		
54	Спортивные игры	Баскетбол	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс.№2		
55, 56	Спортивные игры	Баскетбол	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство	Комплекс.№2		
57	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс.№2		
58	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс.№2		

59	Спортивные игры	Баскетбол	<p>игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	Комплекс№2		
60, 61	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
62	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
63	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
64	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
65	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
66	Гимнастика. 18ч	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих</p>	Комплекс№3		
67, 68	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
69, 70	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
71, 72	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
73, 74	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
75	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.		Комплекс№3		

76	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс №3		
77, 78	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комплекс №3		
79	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс №3		
80	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комплекс №3		
81, 82	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс №3		
83	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс №3		
84	Кроссовая подготовка. 8ч	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комплекс №3		
85, 86	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс №3		
87	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление		Комплекс №3		

		препятствий.	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.			
88	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс №3		
89	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Комплекс №3		
90	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	Комплекс №3		
91	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.	Комплекс №3		
92	Легкая атлетика. 11ч	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс №3		
93, 94	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс №3		
95, 96	Легкая атлетика	Спринтерский бег,				

		эстафетный бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс№3		
97	Легкая атлетика	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№3		
98, 99	Легкая атлетика	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№3		
100	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Комплекс№3		
101, 102	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс№3		