

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
начальной школы
Зав. кафедрой
С.С. Сапрожкина
Протокол № 1
«28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Зам директора по НМР
Н.А. Силаева
«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», «Б» класса

Составила Лаптяну С.Н.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2020 - 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11-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 2020-2021 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 курса

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, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10, 11 классах из расчёта 3 часа в неделю (102 часа в год). 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 10-11 классах

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

	деятельности	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 корригирующих 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.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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 цель; 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, 2016. 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, 2012. - 152 с.
2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. - Волгоград: Учитель, 2012.-48 с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 10-11 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: Просвещение, 2013. - 200 с. - (Методическое пособие).
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М.: Просвещение, 2011. - 96 с.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2012. - 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, 2009. - 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, 2012.-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, 2011. - 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 (девушки)

№ 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. Знания о физической культуре. 11ч	Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, на уроках физической культуры. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О ФК и спорте в РФ», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», «Об основах туристической деятельности в РФ». 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. Знания о физической культуре.	Правовые основы физической культуры (ФК) и спорта. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Раскрывают и объясняют понятия «ФК», «ФК личности»; характеризуют основные компоненты ФК личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень ФК общества и личности.	Комплекс№1		
3,4	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	Комплекс№1		
5	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комплекс№1		
6	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
7,8	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		
9	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№1		
10	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.		Комплекс№1		

			Описывают технику выполнения прыжковых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
11	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.		Комплекс№1		
12	Кроссовая подготовка. 10ч. Способы двигательной деятельности.	Как правильно тренироваться. Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.	Комплекс№1		
13, 14	Кроссовая подготовка	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.	Комплекс№1		
15, 16	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс№1		
17, 18	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Комплекс№1		
19, 20	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Комплекс№1		
21	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.		Комплекс№1		
22	Спортивные игры. 44ч Знания о физической культуре.	Понятие о физической культуре личности. Волейбол. 22ч.	Раскрывают и объясняют понятия «ФК личности»; характеризуют основные компоненты ФК личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень ФК общества и личности.	Комплекс№1		
23	Спортивные игры	Волейбол	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс№1		
24, 25	Спортивные игры	Волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Комплекс№1		
26, 27	Спортивные игры	Волейбол				

			приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№1		
28, 29	Спортивные игры	Волейбол	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Комплекс№1		
30, 31	Спортивные игры. Знания о физической культуре.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Волейбол	Готовят доклад о пользе занятий ФК и спортом для профилактики возможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнения и т.д.	Комплекс№1		
32, 33	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Комплекс№1		
34, 35	Спортивные игры	Волейбол	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	Комплекс№1		
36, 37	Спортивные игры	Волейбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс№1		
38, 39	Спортивные игры	Волейбол	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль. Используют навыки закаливания.	Комплекс№1		
40	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		
41	Спортивные игры. Способы двигательной деятельности.	Утренняя гимнастика. Волейбол	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс№2		
42	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
43	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
44	Спортивные игры	Баскетбол 22ч		Комплекс№2		

45	Спортивные игры	Баскетбол	<p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Анализируют понятия «физическое упражнение» (ФУ); сравнивают разные классификации ФУ; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Раскрывают особенности основных форм занятий ФУ. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими</p>	Комплекс№2		
46, 47	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
48	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
49	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
50, 51	Спортивные игры. Знания о физической культуре.	Основные формы и виды физических упражнений. Баскетбол		Комплекс№2		
52	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
53	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
54	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
55, 56	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
57	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
58	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
59	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
60, 61	Спортивные игры. Знания о физической культуре.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. 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	эмоциями.	Комплекс№2		
66	Гимнастика. 18ч	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комплекс№3		
67, 68	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Различают строевые команды.	Комплекс№3		
69, 70	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	Чётко выполняют строевые приёмы. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности.	Комплекс№3		
71, 72	Гимнастика. Способы двигательной деятельности.	Совершенствуйте координационные способности. Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комплекс№3		
73, 74	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс№3		
75	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и гибкости. Раскрывают значение гимнастических	Комплекс№3		
76	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.		Комплекс№3		
77, 78	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.		Комплекс№3		

			упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.			
79	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Комплекс№3		
80	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр.	Комплекс№3		
81, 82	Гимнастика. Знания о физической культуре.	Адаптивная физическая культура. Акробатические упражнения, опорный прыжок.		Комплекс№3		
83	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.		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.	Комплекс№3		
87	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс№3		
88	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	Комплекс№3		
89	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Комплекс№3		
90	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Комплекс№3		

91	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс №3		
92	Легкая атлетика. 11ч. Знания о физической культуре.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовят доклад на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	Комплекс №3		
93, 94	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комплекс №3		
95, 96	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс №3		
97	Легкая атлетика	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс №3		
98, 99	Легкая атлетика	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплексы движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	Комплекс №3		
100	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.		Комплекс №3		
101, 102	Легкая атлетика. Способы двигательной деятельности.	Ритмическая гимнастика для девушек. Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.		Комплекс №3		