

Рабочая программа

«Физическая культура»

(учебный предмет)

Учитель Еременко С.Н.

(фамилия, имя, отчество)

10 «А»

(класс)

2023 – 2024 учебный год

(учебный год)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004
- В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.
- Основной образовательной программе МБОУ «Корякская СШ» и Учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год.

- на основе:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре и соответствует требованиям ФГОС.

Авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов, авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015.

- с учетом:

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 10 класс

Целью физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для

совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- развитие физических качеств;

- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Корякская СШ»

В 10-11-х классах часы учебного плана распределены на основе БУП 2004 и Регионального базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Камчатского края.

В учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Корякская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 11-х классах отводится 3 учебных часа в неделю, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 102 часа за год.

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплекту**

Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях. – 2-е издание - М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. – 10-11 класс. -М. Просвещение, 2015 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 10 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

10-11-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 10 класс

Общетеоретические и исторические сведения -6 ч

- Правовые основы физической культуры и спорта.
- Понятие о физической культуре личности.
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
- Основные формы и виды физических упражнений.
- Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями
- Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.

Легкая атлетика – 30 ч

Бег

- Высокий и низкий старт. Бег 40м, 60 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 50 до 60 метров. Бег на результат 100м. Бег 1500 метров. Эстафетный бег Бег в равномерном и переменном темпе 20-25минут. Бег 3000м юноши, 2000м-девушки.

Прыжки

- Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на маты. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега «перешагиванием».

Метание

- Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 10м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) цель с расстояния до 20м. Метание на дальность.

Кроссовая подготовка

- Высокий старт группой. Кросс до 25 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 2000 метров.

Гимнастика с элементами акробатики – 17 ч

Строевые упражнения

- Выполнение перестроений пройденных в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Построение из колонны по одному в клону по два, по четыре, по восемь в движении.

Акробатические упражнения

- Мальчики. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, ст.на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, поворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки. Кувырок назад в полушагат.

Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках
Комбинация из ранее освоенных элементов.

Опорный прыжок

- Мальчики. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115 -120 см.(9 класс 115-120 см.)

Девочки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой 110 см)

Равновесия и лазание

- Лазанье по канату.

Силовые способности

- Поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия

Баскетбол- 12 ч

Совершенствование техники передвижений

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники перемещений

- Комбинации из освоенных элементов техники перемещений

Совершенствование ловли и передач мяча

- Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники ведения мяча

- Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техникой бросков мяча

- Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование индивидуальной техники защиты

- Вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок,

Совершенствование тактики игры

- Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

- Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол – 20 ч*Совершенствование техники передвижений*

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча

- Варианты техники приема и передач мяча

Совершенствование подачи мяча

- Варианты техники подача мяча

Совершенствование техники нападающего удара

- Варианты нападающего удара через сетку

Совершенствование техники защитных действий

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

- Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Лыжная подготовка – 20 ч

- Переход с одновременных ходов на переменные Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 2 км (девушки) и до 3 км. (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника

безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях

- Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях.

**Перечень обязательных контрольных мероприятий по проверке результатов
обучения**

Период обучения	№ урока	Вид работы	Тема	Примечание
	3	Зачет	Бег и беговые упражнения, 60 м – зачет	
I четверть	4	Зачет	Метание мяча на дальность	
	13	Зачет	Челночный бег 3х10 м	
	14	Зачет	Преодоление полосы препятствий	
	18	Зачет	Техника ведения мяча	
	15	Зачет	Поднимание туловища из положения лёжа	
II четверть	26	Зачет	Акробатическая комбинация	
	28	Зачет	Гимнастическая полоса препятствий	
	29	Зачет	Строевые упражнения	
	31	Зачет	Висы	
	35	Зачет	Гимнастические комбинации на брусьях	
	36	Зачет	Лазанье по канату	
	48	Зачет	Волейбол. Основные приемы игры	
III четверть	58-59	Зачет	Скользкий шаг	
	61-62	Зачет	Попеременный двухшажный ход	
	70-71	Зачет	Коньковым ходом	
	76 -77	Зачет	Спуск с высокой и низкой стойки с палками	

	78	Зачет	Ловля и передача мяча от груди	
IV четверть	92	Зачет	Бег на 60 м.	
	93	Зачет	Прыжок в длину с места	
	94	Зачет	Шестиминутный бег	
	103	Зачет	Волейбол: Волейбол: прямой удар по мячу правой (левой) рукой	

Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год

10 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	30
2.	Общетеоретические и исторические сведения	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
4.	Спортивные игры:	32
5.	Баскетбол	<i>12</i>
6.	Волейбол	<i>20</i>
7.	Лыжная подготовка	20
8.	Резервные часы	3
	ИТОГО:	105

Календарно - тематическое планирование на 2023-2024 учебный год, 10 класс

№ урока в году	№ урока в теме	Тема раздела/урока	Количество часов	Практическая часть	Планируемые даты	Даты фактически проведенных уроков
		Лёгкая атлетика	12 часов			
		Общетеоретические и исторические сведения	1 час			
1.	1.	Техника безопасности, Правила поведения в спортивном зале, на площадке, беговой дорожке, бег 30 м высокий старт	1 час	Высокий старт до 10-20 м, бег с ускорением 30-40 м		
2.	2.	Эстафетный бег. Бег с высокого старта изменением скорости.	1 час	Выполнить высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета. Эстафетный бег		

3.	3.	Бег и беговые упражнения, 60 м – зачет, метание мяча, игры	1 час	Выполнить бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, метание малого мяча. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
4.	4.	Метание мяча на дальность – зачет. Высокий старт	1 час	Выполнить метание малого мяча на дальность на результат		
5.	5.	Челночный бег 3x10 м. бег до 5 минут	1 час	Выполнить бег в равномерном темпе. ОРУ. Отработать технику челночного бега.		
6.	6.	Прыжковые упражнения, шестиминутный бег	1 час	Выполнить прыжковые упражнения и шестиминутный бег. Тренировочная командная игра « лапта»		
7.	7.	Бег с ускорениями до 80 м, игры	1 час	Выполнить равномерный бег до 10 минут, ОРУ, бег с ускорением до 80 м. Тренировочные игры с элементами легкой атлетике		

8.	8.	Бег с ускорениями до 100 м, игры	1 час	Выполнить равномерный бег до 12 минут, чередование бега с ходьбой. Тренировочные игры с элементами легкой атлетике		
9.	9.	Бег 60 м с высокого старта. Метание малого мяча в цель		Выполнить бег на 60 м, специальные беговые упражнения. Отработать технику метания теннисного мяча на заданное расстояние		
10.	10.	Прыжок в длину с места, техника челночного бега 3x10 м, бег до 4 минут	1 час	Выполнить бег в равномерном темпе, ОРУ, отработать технику прыжка с места		
11.	11.	Низкий старт, челночный бег 3x10 м – зачет	1 час	Отработать технику низкого старта из разных исходных положений. Выполнить комплекс утренней гимнастики. Техника челночного бега 3x10м на результат		

12.	12.	Бег по пересеченной местности с преодолением полосы препятствий - зачет	1 час	Выполнить бег по пересеченной местности с преодолением полосы препятствий на результат		
13.	13.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1 час			
		Волейбол	13 часов			
14.	1.	Волейбол: техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока	1 час	Выполнить технику перемещений и стоек волейболиста		
15.	2.	Волейбол: стойки и перемещения игрока	1 час	Выполнить специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; тренировочная командная игра в волейбол		
16.	3.	Волейбол: стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1 час	Выполнить специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока;		

				тренировочная командная игра в волейбол по упрощенным правилам		
17.	4.	Волейбол: стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1 час	Выполнить игровые упражнения, эстафеты, тренировочные упражнения в парах, тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам		
18.	5.	Волейбол: прием и передача мяча	1 час	Выполнить прием и передачу мяча, нападение через третью зону		
19.	6.	Волейбол: перемещение в стойке, прием мяча двумя руками снизу	1 час	Выполнить нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками от сетки		
20.	7.	Волейбол: прием и передача мяча.	1 час	Выполнить прием и передачи мяча изученными способами, тренировочная командная игра в волейбол		

21.	8.	Волейбол: прием и передача мяча. Игровые упражнения.	1 час	Выполнить прием и передач мяча изученными способами, игровые упражнения с волейбольными мячами		
22.	9.	Волейбол: нижняя подача мяча	1 час	Выполнить технику нижней прямой подачи; тренировочная командная игра в волейбол		
23.	10.	Волейбол: основные приемы игры - зачет	1 час	Выполнить основные приемы игры на результат. Тренировочная командная игра в волейбол 6 x 6		
24.	11.	Волейбол: основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке.	1 час	Выполнить стойку волейболиста. отработать основную стойку: выпад вправо, влево, шаг вперед и шаг назад		
25.	12.	Волейбол: прямой удар по мячу правой (левой) рукой	1 час	Выполнить удары правой (левой) рукой по мячу лежащему на ладони, выставленной вперед – верх на левой правой руке, направляя его в пол		

26.	13.	Волейбол: верхняя прямая и нижняя подачи мяча	1 час	Выполнить подачи в парах поперёк волейбольной площадке.		
		Гимнастика с элементами акробатики	17 часов			
		Общетеоретические и исторические сведения	2 часа			
27.	1.	Основные формы и виды физических упражнений	1 час			
28.	2.	Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка, само страховка, строевые упражнения	1 час	Выполнить перестроение из колонны по одному и в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.		
29.	3.	Акробатические элементы	1 час	Выполнить два кувырка вперед – один назад – и сесть в полу – шпагат		

30.	4.	Акробатические элементы	1 час	Выполнить кувырки вперед и назад, эстафеты с гимнастическими упражнениями		
31.	5.	Акробатические элементы	1 час	Выполнить упражнения кувырки слитно назад в стойку «мост»		
32.	6.	Акробатическая комбинация - зачет	1 час	Выполнить акробатическую комбинацию: кувырки слитно назад в стойку «мост» на результат		
33.	7.	Гимнастическая полоса препятствий	1 час	Выполнить опорный прыжок, прыгание на скакалке, лазанье по канату, прохождение по гимнастическому бревну		

34.	8.	Гимнастическая полоса препятствий - зачет	1 час	Выполнить опорный прыжок, прыгание на скакалке, лазанье по канату, прохождение по гимнастическому бревну на результат		
35.	9.	Строевые упражнения - зачет висы согнувшись, прогнувшись	1 час	Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 3 – е. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки)		
36.	10.	Строевые упражнения. Круговая тренировка, висы согнувшись, прогнувшись	1 час	Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 3 - е. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе		
37.	11.	Висы – зачет	1 час	Выполнить ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись		

				(мальчики). Смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе		
38.	12.	Гимнастическая полоса препятствий	1 час	Выполнить технику кувырков, прыжок через « козла», лазанье по канату		
39.	13.	Гимнастические упражнения на бревне	1 час	Выполнить бревне: равновесие, соскок боком назад с поворотом		
40.	14.	Гимнастические комбинации на разновысотных брусьях	1 час	Выполнить: стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками; толкаясь двумя руками вперёд - верх, наскок на нижнюю жердь; из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь		
41.	15.	Гимнастические комбинации на параллельных брусьях	1 час	Выполнить: стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками; толкаясь		

				двумя руками вперёд - верх, наскок на нижнюю жердь; из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь		
42.	16.	Лазание по канату - зачет	1 час	Выполнить лазание по канату на результат		
43.	17.	Гимнастические комбинации на параллельных брусьях	1 час	Выполнить: стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками; толкаясь двумя руками вперёд - верх, наскок на нижнюю жердь; из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь		
44.	18.	Лазание по канату, опорный прыжок, подтягивание	1 час	Выполнить опорный прыжок через гимнастический снаряд «козел», лазание по канату, подтягивание из виса упор		

45.	19.	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними	1 час			
		Баскетбол	2 часа			
46.	1.	Баскетбол: правила игры в баскетбол, техника ведения мяча, эстафеты, ведение мяча на месте, в движении техника передачи мяча в парах в движении	1 час	Правила игры в баскетбол Выполнить стойку игрока, перемещение в стойке, передачу двумя руками от груди в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола		
47.	2.	Баскетбол: техника передвижения, броски. Техника ведения мяча – зачет	1 час	Выполнить стойку игрока, передвижение на площадке без мяча, остановка прыжком в два шага Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
		Лыжная подготовка	20			

			часов			
		Баскетбол	10 часов			
48-49.	1-2.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Повторение изученных ходов.	2 часа	Выполнить попеременно двухшажный, одношажный и скользящий ход.		
50.	3.	Баскетбол: передвижения на площадке, броски	1 час	Выполнить ОФП, основную стойку на месте без мяча, отработать передвижения в основной стойке приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Выполнить стойку игрока, перемещение в стойке, ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.		

51-52.	4-5.	Торможение поворотом. Одновременный двухшажный ход	2 часа	Выполнить одновременный двухшажный ход и отработать торможение поворотом		
53.	6.	Баскетбол: передвижения по площадке в основной стойке ловля и передача мяча от груди	1 час	Выполнить ОФП, ловля и передача мяча в парах со сменой мест с передачей мяча от груди		
54-55.	7 -8.	Попеременный двухшажный ход и одношажный ход	2 часа	Выполнить тренировочные упражнения в попеременном двухшажном ходе и в одношажном ходе		
56.	9.	Баскетбол: приёмы и элементы в различных комбинациях	1 час	Выполнить технику ловли мяча на месте - передача двумя руками от груди – рывок – ловля мяча в движении – ведение с последующей передачей в два шага		
57-58.	10-11.	Скользящий шаг – зачет	2 часа	Выполнить длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге на результат		

59.	12.	Баскетбол: ловля и передача мяча от груди.	1 час	Выполнить движения по кругу, учитель с мячом стоит вне круга. Он передаёт мяч бегущим по кругу учащимся, которые ловят его и, не останавливаясь, возвращают учителю		
60-61.	13-14.	Попеременный двухшажный хода - зачет	2 часа	Выполнить попеременный двухшажный ход на результат		
62.	15.	Баскетбол: приёмы и элементы в различных комбинациях	1 час	Выполнить технику ловли мяча на месте - передача двумя руками от груди – рывок – ловля мяча в движении – ведение с последующей передачей в два шага		
63-64.	16-17.	Одновременный двухшажный ход	2 часа	Выполнить одновременный двухшажный ход на дистанции 2 км		

65.	18.	Баскетбол: ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения (правой и левой рукой)	1 час	Выполнить технику ведение мяча в парах: первый ученик выполняет ведение мяча по всей площадке, другой старается отобрать мяч		
66-67.	19-20.	Бесшажный одновременный ход	2 часа	Выполнить технику бесшажного одновременного хода на дистанции 2 км		
68.	21.	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1 час	Выполнить ОРУ, бег на выносливость, ведения мяча на месте с изменением ритма: три удара с обычным отскоком		
69-70.	22-22.	Коньковый ход - зачет	2 часа	Выполнить технику конькового хода на результат. Дистанция 2 км		
71.	24.	Баскетбол: приёмы и элементы в различных комбинаций	1 час	Выполнить тренировочные упражнения с изменением направления (обводка стоек) – передача мяча в два шага двумя руками от груди		

72-73.	25-26.	Одновременный двухшажный ход	2 часа	Выполнить разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе		
74.	27.	Баскетбол: бросок мяча одной рукой от плеча с места в движении	1 час	Выполнить ОРУ, имитацию броска без мяча и с мячом, тренировочные броски мяча в кольцо с близкого расстояния.		
75-76.	28-29	Спуск с высокой и низкой стойки с палками – зачет	2 часа	Выполнить технику спуска на результат, прохождение дистанции 3 круга		
77.	30.	Баскетбол: ловля и передача мяча от груди - зачет	1 час	Выполнить передачу и ловлю мяча от груди в парах на результат		
		Волейбол	7 часов			
		Общетеоретические и исторические сведения	2 часа			
78.	1.	Волейбол: верхняя прямая и нижняя подачи мяча	1 час	Выполнить ОРУ, бег на выносливость, подача в парах		

				поперёк волейбольной площадке		
79.	2.	Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками	1 час	Выполнить передачи мяча над собой на месте: на заданную высоту, изменяя высоту во время передвижения		
80.	3.	Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками	1 час	Выполнить верхнюю передачу мяча над собой, затем верхнюю передачу партнеру на месте и во время передвижения		
81.	4.	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками	1 час	Выполнить основную стойку держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч, и выполнять следующие движения: покачивание руками вверх –вниз и в стороны; разгибание и сгибание ног, имитируя нижнюю передачу.		

82.	5.	Волейбол: прямой удар по мячу правой (левой) рукой - зачет	1 час	Выполнить удары правой (левой) рукой по мячу лежащему на ладони, выставленной вперед – верх на левой правой руке, направляя его в пол на результат		
83.	6.	Волейбол: верхняя и нижняя передачи мяча	1 час	Выполнить верхнюю передачу над собой и верхнюю передачу через сетку, нижняя передача над собой		
84.	7.	Игра в волейбол	1 час	Тренировочная командная игра 6 х 6		
		Легкая атлетика	17 часов			
		Знания о физической культуре	2 часа			
85.	1.	Техника безопасности занятиях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места	1 час	Выполнить прыжок в длину с места		
86.	2.	Бег на короткие дистанции 30м	1 час	Выполнить старт из различных исходных положений: упор стоя;		

				упор стоя на коленях; упор присев; упор лёжа; сед спиной; сед согнув ноги. ОРУ		
87.	3.	Низкий старт на короткие дистанции 60м	1 час	Выполнить ОРУ, бег на 60 м. Эстафеты со стартом из различных		
88.	4.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки	1 час	Выполнить ОРУ, высокий старт, стартовый разгон, передачу эстафетной палочки		
89.	5.	Закрепление эстафетного бега, эстафетного разгона	1 час	Выполнить ОРУ, высокий старт, стартовый разгон, передачу эстафетной палочки		
90.	6.	Прыжковые упражнения. Эстафета	1 час	Выполнить прыжки в длину с места толчком двух ног: лицом вперёд; спиной вперёд; поворотом на 90 – 180; боком. тренировочная эстафета с волейбольными мячами		
91.	7.	Метание малого мяча	1 час	Выполнить броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением		

				руки; метание малого мяча с места: стоя лицом по направлению броска правой, затем левой рукой; стоя левым боком по направлению броска		
92.	8.	Отталкивание в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание»	1 час	Выполнить маховые движения ногой вперёд – верх, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями ногой и руками – толчковая нога впереди, с двух - трёх шагов; прыжки через планку с места - толчковая нога впереди, маховая сзади		
93.	9.	Отталкивание в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание»	1 час	Выполнить маховые движения ногой вперёд – верх, стоя боком к гимнастической стенке и держась		

				за неё; отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями ногой и руками – толчковая нога впереди, с двух - трёх шагов; прыжки через планку с места - толчковая нога впереди, маховая сзади		
94.	10.	Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание»	1 час	Выполнить прыжки через планку с места и с разбега 5 – 6 шагов, толчковая нога впереди, маховая сзади		
95.	11	Эстафетный бег	1 час	Выполнить ОРУ, технику эстафетного бега, стартовый разгон, финиширование, передача эстафетной палочки.		
96.	12.	Высокий и низкий старт	1 час	. Выполнить ОРУ, старт из исходных положений: упор присев; упор лёжа, упор присев спиной		

97.	13.	Бег на короткие дистанции	1 час	Выполнить высокий старт 30 - 40 м. Старт с опорой на одну руку.		
98.	14.	Бег 60 м – зачет, прыжковые упражнения	1 час	Выполнить технику низкого старта в беге на 60 м на результат		
99.	15.	Прыжок в длину с места – зачет	1 час	Выполнить технику прыжка в длину с места на результат		
100.	16.	Шестиминутный бег, подтягивание - зачет	1 час	Выполнить шестиминутный бег на скорость, подтягивание на результат		
101.	17.	Челночный бег 3x10 м	1 час	Отработать технику челночного бега 3x10 м		
102.	18.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1 час			

103.	19	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними	1 час			

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания 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.

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и

соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

