

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №68»

Протокол № 1 от «30» 08 201 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»

Демин А.М.

Приказ № 160 от «10» 08 201 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(среднее общее образование, базовый уровень)
10 класс

Срок реализации:
2021/2022 учебный год

Барнаул 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказа от 11.12.2020 №712);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ №254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Годовой календарный учебный график среднего общего образования МБОУ «СОШ №68» на 2021/2022 учебный год (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Учебный план среднего общего образования МБОУ «СОШ №68» на 2021/2022 учебный год (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, реализующего Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования МБОУ «СОШ №68» (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160).

Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.

Учебно-методический комплекс (УМК):

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы.: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение 2019. — 255с.: ил. — ISBN 978-5-09-067771-4.

Методические рекомендации: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-09-034577-4.

Проверочные и контрольные работы: Тестовый контроль. 10-11 классы.: учебное пособие. Для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. — М.: Просвещение 2017. — 160с.:— ISBN 978-5-09-019549-2.

Данная рабочая программа рассчитана на 105 учебных часов (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы. Рабочая программа предусматривает вариативную часть с учётом региональных условий.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (личностные, метапредметные, предметные):

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою

Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. 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:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 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, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. 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. Наконец, одно из самых серьёзных требований —

научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- 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, профилактике вредных привычек, ведении 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 организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: - личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. 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. Демонстрировать:

Физические способности

Физические упражнения Юноши Девушки

Скоростные Бег 30 м, с Бег 100 м, с

Силовые Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине. Прыжок в длину с места.

Выносливость Кроссовый бег на 3 км. Кроссовый бег на 2 км.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности: -

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

- способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. 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. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. 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. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности 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. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спортивно-оздоровительная деятельность Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена. Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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. Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего. 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. Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)

№ п/п	Тема	Количество часов	Из них практические (контрольные практические, лабораторные)
Базовая часть		90	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока спортивные игры 7	
2	Спортивные игры	20	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	5
4	Лёгкая атлетика	20	5
5	Лыжная подготовка	17	4
6	Элементы единоборств	8	2
Вариативная часть		15	
7	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6(из них: 1- элементы единоборств,1- лыжная подготовка, 4- футбол)	2
8	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9(1- спортивные игры футбол,5- гандбол,3- спртивные игры баскетбол)	
ИТОГО		105	28

ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 10 класс (105 часов)

№ урока	Дата	Тема	Материалы учебника
		Лёгкая атлетика 12ч	
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Высокий ,низкий старт. Развитие скоростно-силовых способностей. Конституция РФ, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон РФ «Об образовании» (принят в 1992 г.)	с. 112 с. 8
2		Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых способностей. Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	с.112-114 с. 11-12
3		Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Контрольный урок. Зачет.	с.112-114 с. 11-12
4		Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых, координации. Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.	с.112-114 с. 18
5		Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Развитие выносливости. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	с.112-114 с. 22
6		Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	с.115 с. 13
7		Бег 1000 м – девушки, 2000 м-юноши. Развитие выносливости. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки.	с.112-114 с. 33
8		Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и	с.115 с. 36

		внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	
9		Развитие выносливости бег 20-25 минут. Контрольный урок.Зачет.	с.112-114
10		Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых способностей Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	с.115 с. 33
11		Метание гранаты. Развитие силы, быстроты, ловкости, координации.Контрольный урок.Зачет.	с.118-119
12		Бег 2000м-девушки, 3000м-юноши на результат. Развитие выносливости.	с.112-114
Спортивные игры баскетбол 9ч.			
13		Техника безопасности при игре в баскетбол. История возникновения, развития баскетбола. Баскетбол: ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей.	с.66 с. 60
14		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	с.68 с. 26
15		Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивления защитника. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Контрольный урок.Зачет.	с.69 с. 36
16		Игра по упрощённым правилам. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей.	с.66-73
17		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей. Спортивно-массовые соревнования. Командные и лично-командные соревнования.	с.66-73 с. 43
18		Действие против игрока без мяча и с мячом. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей.	с.66-73
19		Учебно-тренировочная игра. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей. Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.	с.66-73 с. 36

		Контрольный урок.Зачет.	
20		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей.	с.72
21		Игра по правилам. Развитие координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей. Контрольный урок.Зачет.	с.66-73
Гимнастика с элементами акробатики 18ч.			
22		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	с.100 с. 18
23		Лазание по канату и шесту на скорость. Развитие силы, ловкости, координации. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов..	с.100-110 с. 53
24		Строевые упражнения .Акробатика. Опорный прыжок. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. Характеристика современных спортивнооздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	с.101 с. 39
25		Совершенствование акробатического соединения . Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. Контрольный урок.Зачет.	с.102
26		Урок акробатического соединения. Стигание разгибание рук в упоре на брусьях. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости.	с.103
27		Упражнения на перекладине –юноши , на бревне – девушки Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. .	
28		Совершенствование упражнений на перекладине – юноши, на бревне – девушки. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. Контрольный урок.Зачет.	с.103-105
29		Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. .	с.101
30		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. .	с.100-110
31		Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг) гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами -юноши, Комбинации	с.100-110

		упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами –девушки Развитие силы, ловкости, координации, гибкости.	
32		Учёт упражнений на перекладине – юноши, на бревне – девушки. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. Контрольный урок.Зачет.	с.103
33		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. .	с.100-110
34		Подъем разгибом в сед ноги врозь. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости. Контрольный урок.Зачет.	с.104
35		Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см –юноши, Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)-девушки. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости.	с.107
36		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьейлибо помощью.- юноши, Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов-девушки. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости.	с.108-109
37		Совершенствование упражнений на брусьях- юноши, на брусьях разной высоты- девушки Контрольный урок.Зачет..	с.104-105
38		Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости.	с.100-110
39		Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость- юноши, Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах-девушки. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости.	с.100-110
Единоборства 9ч.			
40		Техника Безопасности на уроках Единоборств.История появления, виды, развитие. Приёмы самостраховки. Развитие ловкости, силы, быстроты,координации.	с.133 с. 60
41		Приёмы борьбы лёжа и стоя. Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Развитие ловкости, силы, быстроты,координации.	с.135-137 с. 22
42		Силовые упражнения и единоборства в парах. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие	с.133-138 с. 11-22

		отдельных физических качеств (способностей). Развитие ловкости, силы, быстроты, координации.	
43		Борьба двое против двоих. Развитие ловкости, силы, быстроты, координации. Контрольный урок. Зачет.	с.133-138
44		Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. Развитие ловкости, силы, быстроты, координации.	с.133-138
45		Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие ловкости, силы, быстроты, координации.	с.133-138
46		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Развитие ловкости, силы, быстроты, координации.	с.133-138
47		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Развитие ловкости, силы, быстроты, координации. Контрольный урок. Зачет.	с.133-138 с. 36
48		Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Развитие ловкости, силы, быстроты, координации.	с.133-138
Лыжная подготовка 18ч.			
49		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта. Переход с одновременных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.122-123 с. 60
50		Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации. Правила проведения самостоятельных занятий.	с.124-125 с. 36
51		Подъём в гору скользящим шагом. Особенности физической подготовки лыжника. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	С.122-127
52		Одновременные ходы. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации. Контрольный урок. Зачет.	с.122-127
53		Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении. Зимние виды спорта. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.127
54		Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). Развитие выносливости.	с.122-127
55		Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации. Контрольный урок. Зачет.	с.122-127
56		Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации. Контрольный урок. Зачет.	с.125

57		Переход с одновременных ходов на по переменные Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.125-127
58		Повороты переступанием в движении. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.122-127
59		Спуски со склона с поворотами. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.122-127
60		Совершенствование техники изученных ходов. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.122-127
61		Дистанция 5км - юноши, 3км-девушки. Контрольный урок.Зачет. Развитие выносливости.	с.122-127
62		Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
63		Пологие, мало- и среднепрокатые склоны. Контрольный урок.Зачет. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.127
64		Подъемы средней протяженности. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.127
65		Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	с.124-125
66		Совершенствование техники изученных ходов Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации..	с.122-127
Спортивные игры волейбол 15ч.			
67		Техника безопасности при игре в волейбол. История появления, развития волейбола. Олимпийские виды спорта. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации,ловкости.	с. 82 с. 60
68		Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Первая помощь при травмах. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации,ловкости.	с. 83 с. 18
69		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка, самопомощь. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации,ловкости.	с. 88 с. 18
70		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации,ловкости. Контрольный урок.Зачет.	с. 82-90
71		Варианты техники приёма и передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации,ловкости.	с. 83
72		Варианты нападающего удара через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации,ловкости.	с. 87

73		Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 86
74		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 88-90
75		Игра по упрощённым правилам волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 82-90
76		Одиночное блокирование.. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 88
77		Действия в защите и в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 90
78		Верхняя передача мяча 6-3-2, 6-3-4. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 82-90
79		Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости. Контрольный урок. Зачет.	с. 82-90
80		Индивидуально-тактические действия в зонах. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 88
81		Двусторонняя игра в волейбол. Контрольный урок. Зачет. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости.	с. 82-90
Спортивные игры баскетбол 6ч.			
82		Техника безопасности при игре в баскетбол. История появления, развития баскетбола. Олимпийские виды спорта. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 66-67 с. 60
83		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 66-73
84		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 66-73
85		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Контрольный урок. Зачет.	с. 66-73
86		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 66-73
87		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Контрольный урок. Зачет.	с. 66-73

Спортивные игры Гандбол 5ч.			
88		Техника безопасности при игре в гандбол. История появления, развития гандбола. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты..	с. 74 с. 60
89		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 74-80
90		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 76-79
91		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты.	с. 76-79
92		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Игра по правилам. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Контрольный урок. Зачет.	с. 79
Лёгкая атлетика 8ч.			
93		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История появления, развития легкой атлетики. Олимпийские виды спорта. Высокий и низкий старт до 40 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	с. 112 с. 60
94		Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств.	с. 113
95		Бег на результат на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный урок. Зачет.	с. 113
96		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м-юноши, Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м-девушки. Развитие выносливости.	с. 115
97		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Контрольный урок. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей.	с. 115
98		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	с. 117
99		Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м-юноши, Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м.-девушки. Развитие силы, быстроты, ловкости.	с. 118-121
100		Метание гранаты весом 500—700 г с места на	с. 118-121

		дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м.- юноши, Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния.-девушки. Развитие силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.	
Спортивные игры футбол 5ч.			
101		Техника безопасности на уроках игры в футбол. История появления, развития футбола. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координационных способностей.	с.92-93 с. 60
102		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координационных способностей.	с. 92
103		Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координационных способностей. Контрольный урок.Зачет.	с. 98
104		Варианты ударов по мячу. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координационных способностей.. Контрольный урок.Зачет.	с. 92-97
105		Учебная игра по правилам. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координационных способностей.	с. 92-97
Всего: 105			