

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа
Ставропольского края

Рассмотрено:
На заседании МО
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.
Куль Кульчукова З.Н.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Ш Шаповалова Т.А.
«30» 08 2022г.

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 4
им. П.В. Лобанова,
пос. Верхнестепной.
Куль С.В. Кульчитская
«31» 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету **физической культуре**

Уровень образования (класс) **среднее общее, 10 класс**

Количество часов **10 класс – 68 ч**

Уровень **базовый**

Программу составила
учитель физической культуры
МОУ СОШ № 4
им. П.В. Лобанова,
пос. Верхнестепной
Братковиченко Е.Г.

2022- 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, примерной программой по физической культуре, на основе авторской программы В.И.Ляха и учебным планом МОУ СОШ №4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной.

Цель:

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 данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

- 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 физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В учебном плане МОУ СОШ №4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной на изучение курса физическая культура отводится в 2 часа в неделю (10 класс —68 ч).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов, условий, результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков:
- обучение технике двигательного действия по частям
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным: в нападении, в защите, на приеме, на страховке и т.д.)

- синтез (составление целого из частей)
 - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры
- учить - не потерять ядро целого, «не расплыться на частности»
 - выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.
 - учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач
 - учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.
 - учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.
 - установление причинно-следственных связей

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:
Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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 физкультурной деятельности

Обучающийся 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре:

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно - экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самонаблюдение и самоконтроль

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

➤ Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега(низкий старт до 40 м, стартовый разгон: бег 100м, эстафетный бег)

➤ Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

совершенствование техники прыжка в высоту.

➤ Метание

Девочки: метание гранаты весом **500 г** на дальность с места и разбега

Мальчики: метание гранаты весом **700 г** с места на дальность с места и разбега

➤ **Развитие скоростно - силовых способностей** (дальнейшее развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей).

➤ **Знания о физической культуре**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

➤ **Самостоятельные занятия**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

➤ **Овладение организаторскими умениями**

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика

➤ **Освоение строевых упражнений**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

➤ **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** (совершенствование двигательных способностей).

➤ **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** (совершенствование двигательных способностей с помощью обручами, скакалками, большими мячами).

➤ **Освоение опорных прыжков**

Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину(120-125 см)

➤ **Освоение акробатических упражнений**

Девочки: комбинация из ранее изученных элементов.

Мальчики: стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперёд через препятствия, стойка на кистях с помощью, кувырок назад в стойку на кистях

Развитие координационных способностей (совершенствование координационных способностей).

- **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** (совершенствование силовых способностей и силовой выносливости).
- **Развитие скоростно-силовых способностей** (совершенствование скоростно-силовых способностей).
- **Знания о физической культуре** (значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей: страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности: упражнения для самостоятельной тренировки).
- **Самостоятельные занятия** (совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости).
- **Овладение организаторскими умениями** (самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей; дозировка упражнений).

Спортивные игры

Волейбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** (совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек).
- **Освоение техники приёма и передач мяча**
передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**
совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
- **Развитие координационных способностей** (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)
совершенствование координационных способностей
- **Развитие выносливости**
совершенствование выносливости
- **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** (дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей).
- **Освоение техники нижней прямой подачи**
приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 10-11 классах для развития двигательных способностей используются те

основные упражнения, что и в 9 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

➤ **Освоение техники прямого нападающего удара**

прямой нападающий удар при встречных передачах.

➤ **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).

➤ **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).

➤ **Освоение тактики игры**

совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

➤ **Знания о спортивной игре**

Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

➤ **Самостоятельные занятия**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

➤ **Овладение организаторскими умениями**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Баскетбол

➤ **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** (дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек).

➤ **Освоение ловли и передач мяча** (дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча).

➤ **Освоение техники ведения мяча** (дальнейшее закрепление техники ведения мяча).

➤ **Овладение техникой бросков мяча** (дальнейшее закрепление техники бросков мяча.
броски одной и двумя руками в прыжке)

➤ **Освоение индивидуальной техники защиты**

совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

➤ **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

совершенствование техники.

➤ **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

совершенствование техники.

➤ **Освоение тактики игры**

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

➤ **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** (игра по упрощённым правилам баскетбола; совершенствование психомоторных способностей).

**Количество часов, отводимое на изучение учебного предмета
«Физическая культура» в 10-11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Лёгкая атлетика	24	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
3	Спортивные игры:		
3.1	Волейбол	30	30
3.2	Баскетбол	24	24
	Всего	102	102
	Итого	204	

Тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
I	Знания о физической культуре		
1.	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока	
2.	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока	
3.	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока	
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	
III	Физическое совершенствование		
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	

**Календарно – тематическое планирование учебного материала
по физической культуре
10 класс**

№п/п	тема	планируемые результаты		виды деятельности	кол-во часов	домашнее задание	дата
		предметные УУД	метапредметные и личностные УУД				
Летняя атлетика							
1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Требования к уроку. Задачи на год.	Знать: О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют	рассказ с элементами беседы	1	прыжок в дл. с места	
2	Эстафетный бег. Бег 30 м с высокого старта (КУ).	О физических качествах и общих правилах их тестирования.	Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
3	Прыжки в длину с места (КУ). Медленный бег до 6 минут.	Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
4	Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут.	индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
5	Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут.	индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
6	Бег 100 м (КУ). Прыжки в длину с разбега. Р/К «Русская лапта»	индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	

7	Прыжки в длину с разбега (КУ)	Достойного внешнего вида. Уметь:	Правильность выполнения задания на основе образца.	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжок в дл. с места	
8	Метание гранаты. Р/К «Русская лапта»	Уметь:	Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок	
9	Бег 1000 м по беговой дорожке (КУ).	взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.		Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
10	Прыжки в высоту.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Познавательные:	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
11	Прыжки в высоту (КУ).	Выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
12	Медленный бег до 9 минут. Игра «Русская лапта».		Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	тройной прыжок в дл. с места	
13	Круговая тренировка.		Формирование действия моделирования.	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
14	Наклон туловища вперед (КУ). Эстафета с преодолением препятствий.		Коммуникативные:	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.		Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	
16	6-ти минутный бег. Р/К «Русская лапта»		Умение слушать и понимать других	Индивидуальный, фронтальный, поточный	1	отжимание	

Баскетбол

17	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Ловля мяча после отскока от щита.	Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
18	Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости.	человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.	отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
19	Передача мяча в движении.	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
20	Передача мяча в движении (КУ)	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
21	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
22	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
23	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		
24	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват,	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой		

	накрывание).								
25	Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (КУ)		<p>соответствии с целью выполнения заданий.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование умения составлять комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>индивидуальный, фронтальный, поточный</p>	1		Выпрыгивания вверх		
26	Учебно – тренировочная игра с заданиями.			<p>индивидуальный, фронтальный, поточный</p>	1		отжимание		
Волейбол									
27	Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу. Передачи мяча сверху, снизу.	<p>Знать:</p> <p>О способах и особенностях движений и передвижений</p>	<p>Личностные:</p> <p>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного</p>	<p>рассказ с элементами беседы</p>	1		пресс		

28	Передача мяча сверху, снизу.	человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.	отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
29	Передача в зону 3 из зон 1,6,5	двигательных актов.	личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
30	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (КУ)	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
31	Верхняя прямая подача.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение, броски.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
32	Верхняя прямая подача (КУ)	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение, броски.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
33	Прием мяча снизу после подачи.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
34	Прием мяча снизу после подачи.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
35	1-я передача в зону 3 с подачи.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
36	2-я передача в зоны 4 и 2.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	
38	Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют важность выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	прыжки со скакалкой	

	прыжке.				
39	Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке (КУ)	Устной форме Отвечать на простейшие вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	потоchnый		
40	Нападающий удар, блокирование.		индивидуальный, фронтальный, потоchnый	1	прыжки со скакалкой
41	Нападающий удар, блокирование (КУ)		индивидуальный, фронтальный, потоchnый	1	прыжки со скакалкой
42	Двусторонняя игра с заданиями.		индивидуальный, фронтальный, потоchnый	1	прыжки со скакалкой

Гимнастика

43	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Повторение упражнений VII – IX классов.	Знать: Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно	рассказ с элементами беседы	1	элементы акробатики	
44	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (д.) Сед углом на полу (д.) Длинный кувырок через препятствие. (юн.)	закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.		индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
45	Акробатическое соединение из 2 – 3 элементов (д.) Стойка на голове и руках силой (юн.) Стойка на кистях с помощью (юн.)	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь: Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.		индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
46	Акробатическое соединение (в группах) (д.) Акробатическое соединение (юн.)	Уметь: Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.		индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	
47	Полушпагат на бревне. Пръжки толчком со сменной ног (д.) Соединение из 3-4			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	элементы акробатики	

	элементов (юн.)							
48	Соскок прогнувшись ноги врозь (д.) Соединение из 3-4 элементов (юн.)	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки.	Организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий	Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
49	Соединение из 3 – 4 элементов (КУ).				индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
50	Боком через коня углом (110 см) (д.) Ноги врозь через коня в длину (120-125 см) (юн.) (КУ)				индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание	
51	Гимнастическая полоса препятствий (мальчики и девочки отдельно)			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание		
52	Круговая тренировка			индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой	1	отжимание, подтягивание		

Баскетбол

53	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Передачи мяча в движении, в парах, в тройках.	Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в двигательных актах.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
54	Передачи мяча в движении, в парах, в тройках.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
55	Броски по кольцу с различных точек. Ловля мяча от пята. Штрафной бросок (КУ)			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
56	Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости.	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь: Уметь владеть мячом:		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	пресс	
57	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
	Броски мяча без			индивидуальный,	1	приседание на	

58	сопротивления и с сопротивлением защитника.	Держание, передача, ловля, ведение, броски.	учебном процессе и в жизненных ситуациях.	Фронтальный, поточный		одной ноге	
59	Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (КУ)	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют правильность выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
60	Двусторонняя игра с заданиями.	Упражнений на развитие координации.	<p>Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования. Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участие</p>	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	

ать в диалоге на уроке
Умение слушать и
понимать других

Легкая атлетика

61	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места (КУ).	Знать: О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.	Личностные: Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.	рассказ с элементами беседы	1	приседание на одной ноге	
62	Челночный бег 3х10м (КУ) Прыжок в высоту.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
63	Эстафетный бег. Бег 1000 м (КУ)			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
64	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (КУ)	О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь:	Регулятивные: Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	приседание на одной ноге	
65	Итоговая контрольная работа (сдача нормативов)	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение, броски.		индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
66	Бег 100м с низкого старта (КУ).			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
67	Метание гранаты.			индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	
68	Прыжки в длину с разбега.	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.	Определяют правильность выполнения задания на основе образа. Самостоятельно организовывать свое	индивидуальный, фронтальный, поточный	1	подтягивание, отжимание	

		<p>рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий</p> <p>Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>				
--	--	---	--	--	--	--