

Муниципальное образование Темрюкский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28 имени кавалера ордена
Красной Звезды Николая Владимировича Заики
Муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.08.2017 года, протокол № 1

Председатель  Н.П.Савалей



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Физическая культура»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 классы)

Количество часов: 204 часа (3 часа в неделю)

Учитель Раевский Юрий Александрович учитель ФК

Ланцов Игорь Валерьевич учитель ФК

Жовнер Екатерина Анатольевна учитель ФК

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе:

-примерной основной образовательной программы основного общего образования;

- программы «Физическая культура 10--11классы». Авторы: М.Я.Виленский, В.И.Лях, Москва«Просвещение», 2019 г;

-программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Программы воспитания МБОУСОШ №28, на основании Примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №20.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Патриотическое воспитание:

понимание ценности физической культуры, роли в развитии человеческого общества, отношение к основам безопасности жизнедеятельности, как важной составляющей культуры.

Гражданское воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности граждан при выполнении безопасности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных норм и норм экологического права с учётом осознания последствий поступков.

Эстетическое воспитание:

- понимание эмоционального воздействия природы и её ценности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- развитие научной любознательности, интереса к исследовательской деятельности;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде

умение осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;

Трудовое воспитание:

- активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) природной и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с безопасностью жизнедеятельности.

Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний в области безопасности, для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, норм и правил общественного поведения в группах и сообществах при выполнении задач в области безопасности, проектов и исследований, открытость опыту и знаниям других;

- осознание необходимости в формировании новых знаний по безопасности жизнедеятельности, умение формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, осознание дефицита собственных знаний, планирование своего развития;

- умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; оценивание своих действий с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов и возможных глобальных последствий;

Ученик 10-11 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 10-11 класса 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Личностные результаты:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату 500 и 700 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коня в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад. Стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр ;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
 - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2.Содержание учебного курса «Физическая культура»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов						
		Класс						
		10	11					
Базовая часть								
Модуль 1	Основы знаний о физической культуре	4	4					
Модуль 2	Спортивные игры	29	29					
Модуль 3	Гимнастика. Акробатика.	14	14					
Модуль 4	Легкая атлетика	11	11					

Вариативная часть						
Модуль 5	Самбо	34	34			
Модуль 6	Кроссовая подготовка	10	10			
	Итого	102	102	102	102	102

10-11 класс.

Что вам надо знать **(1ч)**.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма.

История легкой атлетики. ВФСК «ГТО».

Лёгкая атлетика(11ч)

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.

Овладение техникой бега с ускорением от 70 до 80м. Бег 30 м. ВФСК «ГТО».

Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. ВФСК «ГТО».

Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега (2 ч).

Овладение техникой метания малого мяча. Метание мяча в цель и на дальность. ВФСК «ГТО» (2 ч).

Овладение техникой броска набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 2000метров.ВФСК «ГТО».

Футбол (10ч)

Что вам надо знать. **(1ч)**. Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями. Техника безопасности при занятиях футболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча (2 ч).

Освоение техники ведения мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам.

Совершенствование техники ударов по воротам.

●Совершенствование тактики игры. Овладение игрой.

Волейбол (10ч)

Что вам надо знать. **(1ч)**. Участие в двигательной деятельности психических процессов.

История волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой во встречных колоннах

Освоение техники нижней прямой подачи. Прием подачи (2 ч).

Освоение техники прямого нападающего удара (2 ч).

Освоение тактики игры (2 ч).

Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин.

Баскетбол (10ч)

Что вам надо знать **(1ч)**.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

История баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение ловли и передач мяча в парах, тройках квадрате, круге.
Освоение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.
Освоение техники ведения мяча.
Овладение техникой бросков мяча: одной и двумя руками в прыжке.
Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват мяча.
Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита.
Нападение быстрым прорывом.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика(14ч)

Что вам надо знать. (1ч).

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. История гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
Освоение строевых упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.
Совершенствование двигательных способностей.
Освоение висов и упоров.
Совершенствование висов и упоров.
Совершенствование скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 1 минуту.
Освоение опорных прыжков (2 ч).
Освоение акробатических упражнений (2ч).
Развитие координационных способностей.
Совершенствование координационных способностей.
Совершенствование двигательных способностей. Наклон вперед, ноги вместе прямые.
ВФСК «ГТО».

САМБО (34 ч)

Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности при занятиях САМБО.ВФСК «ГТО».

Общая и специальная физическая подготовка. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховкаи.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной

к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро

Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

Кроссовая подготовка (10 ч)

Развитие выносливости: бег на 3000 м.

Бег 2000м. ВФСК «ГТО».

Овладение техникой метания гранаты(2 ч).

Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега (2 ч)

Овладение техникой метания набивного мяча.

Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Овладение техникой скоростного бега до 70м. Бег 60 метров. ВФСК «ГТО»

10-11 класс					
Раздел	Ко л- во ча сов	Темы	Кол- во ча сов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной работы
Что вам надо знать <i>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i>			1	Используют знания о своих возрастных, половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной деятельности	2,6,8
1	1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физической культуры рой. История легкой атлетики	1		
Лёгкая атлетика.			11	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей	1,2,5,6,8
<i>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега</i>			2		

2		1	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м	1		5,6
3		1	Овладение техникой бега с ускорением от 70 до 80 м. Бег 60 м - контроль	1		5,6
Самбо		34		34	<p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды само-страховки. Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Знать и уметь выполнять заднюю подножку. Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	5,6,8
4	Самбо	1	Требования к технике	1		5,6

			безопасности на уроках Самбо. Самостраховка (варианты).			
<i>Прыжковые упражнения.</i>				1		
<i>Овладение техникой прыжка в длину. ВФСК «ГТО».</i>						
5		1	Овладение техникой прыжка в длину с 11—13 шагов разбега. ВФСК «ГТО».	1		4,6
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. ВФСК «ГТО».</i>				2		
6			Овладение техникой метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, в коридор 5-6 м.	1		5,6
<i>Самбо</i>						
7			Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Удержания (основы).	1		5,6
8			Овладение техникой метания мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность – контроль . ВФСК «ГТО».	1		5,6
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>				2		
9		1	Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		5,6
	Самбо	1		1		
10		1	Перевороты(варианты). Выведение из равновесия.	1		5,6
11		1	Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега - контроль .	1		5,6
12		1	Овладение техникой ловли набивного мяча (2 кг) двумя	1		5,6

			руками после броска партнера, после приседания		
	Самбо	1		1	
13		1	Техника стоя. Задняя подножка.	1	5,6
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>				1	
14		1	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 300 м – контроль . ВФСК «ГТО».	1	4,6
15		1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание разных снарядов из разных исходных положений.	1	4,6
Самбо		1		1	
16		1	Учебная схватка на выполнение удержания с плеча захватом руки изнутри.	1	5,6
Футбол				9	5,6,8
				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процесс се совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют	

				степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>			2		
17			Совершенствование техники передвижений, остановок	1	5,6
18			Совершенствование техники поворотов, стоек	1	5,6
Самбо		1		1	
19		1	Передняя подсечка с захватом рук.	1	5,6
<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>			2		
20		1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	5,6
21		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1	5,6
Самбо		1		1	
22		1	Задняя подсечка. Учебные свхатки.	1	5,6
<i>Овладение техникой ударов по воротам</i>			1		
23		1	Совершенствование техники ударов по воротам	1	5,6
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>			1		
24		1	Совершенствование техники ведения мяча. Финты- контроль	1	5,6
Самбо		1		1	
25		1	Совершенствование приемов самостраховки при падении на	1	5,6

			спину из стойки через партнера, стоящего на четвереньках.			
			<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1		
26		1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Жонглирование мячом-контроль.	1		5,6
			<i>Освоение тактики игры</i>	1		
27		1	Совершенствование тактики игры.	1		5,6
Самбо		1		1		
28		1	Соревнования на выполнение удержания.	1		5,6
29		1	Тактика нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота	1		5,6
			<i>Основы знаний Физическая культура человека.</i>	1	Руководствуются правилами профи лактики нарушений осанки, подби-рают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и кор-рекции	
30		1	Познай себя. Ростовесовыепоказатели. Правильная и неправильная осанка.			2,6,8
Самбо		1		1		
31		1	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1		5,6
Гимнастика		14		14	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, висов и упоров, опорных прыжков. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику	3,4,6,8

				акробатических упражнений. Составляют акробатические ком-бинации из числа разученных упражнений. Используют гимнаст-ические и акробатические упражне-ния для развития координацион-ных, скоростно-силовых способ-ностей, силовых способностей и силовой выносливости, гибкости	
<i>Освоение строевых упражнений</i>			2		
32		1	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1	3,4,6,8
33		1	Освоение перестроения из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	3,4,6,8
Самбо		1		1	
34		1	Приемы самозащиты: защита от удара палкой сверху.	1	5,6
<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>			1		
35		1	Совершенствование двигательных способностей.	1	3,4,6,8
<i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>			1		
36	-	1	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров.	1	3,4,6,8
Самбо		1		1	
37		1	Удержания со стороны головы. Игры -задания.	1	5,6
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров. ВФСК «ГТО»</i>			2		
38		1	Освоение висов: мальчики- из виса на подколенках; девочки – из упора на нижней жерди.	1	4,6

39			Совершенствование висов: мальчики – из виса на подколленках; девочки – из упора на нижней жерди.			4,6
Самбо		1		1		
40		1	Учебные схватки на выполнение держания со стороны головы.	1		5,6
41		1	Совершенствование висов – контроль . ВФСК «ГТО».	1		4,6
<i>Освоение опорных прыжков</i>				1		
42		1	Мальчики: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ .	1		4,6
Самбо		1		1		
43		1	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1		5,6
<i>Освоение акробатических упражнений</i>				4		
44		1	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене - контроль.	1		4,6
<i>Развитие координационных способностей</i>				1		
45		1	Развитие координационных способностей.	1		2,6,8
Самбо		1		1		
46		1	Приемы самозащиты: защита от ударов предметами сверху.	1		5,6
47		1	Совершенствование координационных способностей.	1		5,6
48		1	Совершенствование акробати-	1		4,6

			ческих упражнений.		
Самбо		1		1	
49		1	Самозащита: освобождение от захвата одежды (рукавов).	1	5,6
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>		1		1	
50		1	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание – контроль .	1	5,6
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>		1		1	
51		1	Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 30 сек – контроль . ВФСК «ГТО».	1	5,6
Самбо		1		1	
52		1	Учебные схватки на выполнение удержания верхом.	1	5,6
Баскетбол		10		10	3,4,5,6,8
					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,

				уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>			2		
53		1	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	5,6
54		1	Закрепление техники перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	5,6
Самбо		1		1	
55		1	Упражнения с партнером для развития силы.	1	5,6
<i>Освоение ловли и передач мяча</i>			2		
56		1	Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от плеча, на месте, в движении.	1	5,6
57		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места - контроль	1	5,6
Самбо		1		1	
58		1	Учебные схватки на выполнение бросков с падением.	1	5,6
<i>Освоение техники ведения мяча</i>			2		
59		1	Закрепление техники ведения мяча в движении по прямой.	1	5,6
60		1	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и	1	5,6


			высокой стойке на месте.			
Самбо		1		1		
61		1	Учебные схватки на проведение подножки с захватом ноги.	1		5,6
<i>Овладение техникой бросков мяча</i>				2		
62		1	Закрепление техники бросков мяча	1		5,6
63		1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		5,6
Самбо		1		1		
64		1	Упражнения для бросков через спину (через бедро).	1		5,6
<i>Овладение индивидуальной техники защиты</i>				2		
65		1	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча.	1		5,6
66		1	Закрепление техники перехвата.	1		5,6
Самбо		1		1		
67		1	Тренировочные схватки по заданию	1		5,6
Волейбол				10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на	2,4,5,6,8

					открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>			1			
68		1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		5,6
<i>Освоение техники приёма и передач мяча</i>			3			
69		1	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой - контроль	1		5,6
	Самбо	1		1		
70		1	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1		5,6
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>			2			
71		1	Игра по упрощённым правилам волейбола	1		5,6
72		1	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1		5,6
	Самбо	1		1		
73		1	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1		5,6
<i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий), дифференцирование силовых,</i>			2			

<i>пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i>					
74		1	Дальнейшее обучение технике движений	1	5,6
<i>Развитие выносливости</i>		1		1	
75		1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1	5,6
Самбо		1		1	
76		1	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	5,6
<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i>				1	
77		1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	4,6
78		1	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	4,6
Самбо		1		1	
79		1	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	5,6
<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i>				2	
80		1	Нижняя прямая подача мяча	1	5,6
81		1	Приём подачи - контроль	1	5,6
Самбо		1		1	
82		1	Техника леж. Рычаг локтя захватом руки между ногами.	1	5,6
<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i>				1	
83		1	Обучение технике прямого нападающего удара	1	5,6
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>				1	

84		1	Совершенствование координационных способностей	1		5,6
Самбо		1		1		
85		1	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1		5,6
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>				1		
86		1	Владения мячом и развитие координационных способностей.	1		5,6
<i>Освоение тактики игры</i>				2		
87		1	Обучение тактики игры	1		5,6
Самбо		1		1		
88		1	Подножки. Зацепы.	1		5,6
89		1	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1		5,6
<i>Основы знаний Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни</i>					Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	2,3,5,6
Кроссовая подготовка				13		4,5,6,8
<i>Развитие выносливости</i>				5		
90		1	Овладение техникой равномерного бега.	1		5,6
91		1	Бег с преодолением препятствий до 10 мин.	1		5,6
92		1	Длительный бег до 15 мин.			5,6
93		1	Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку за 1 мин. - контроль	1		5,6
94		1	Игры и эстафеты с бегом.	1		5,6
95		1	Развитие скоростно-силовых способностей	1		5,6
96		1	Совершенствование техники бега.	1		5,6

<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>			2		
97	1	Прыжок в высоту с 3 - 5 шагов разбега.	1		5,6
98	1	Овладение техникой прыжка высоту – контроль.	1		5,6
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. ВФСК «ГТО»</i>			2		
99	1	Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14 м. ВФСК «ГТО»	1		5,6
100	1	Владение техникой метания теннисного мяча на заданное расстояние (дальность) – контроль. ВФСК «ГТО».	1		5,6
101	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		5,6
<i>Развитие скоростных способностей. ВФСК «ГТО»</i>			1		
102	1	Бег с максимальной скоростью. Бег 60 м – контроль. ВФСК «ГТО»	1		5,6
ИТОГО (часов)			102	Контроль -11 зачетов	

Согласовано
руководитель
методического объединения
учителей физической культуры
ОБЖ, МБОУСОШ №28
от «27» августа 2021 года № 1
 Ю.А.Раевский
/Руководитель МО/

Согласовано
Заместитель директора по УВР
« 30 » августа 2021 год


А.В.Бородин