

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
Яшкинского муниципального района

Согласовано на заседании
ШМО
протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Руководитель
Е. С. Семенова
В.м.ф.

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 14
от «30» августа 2017 г.

Введено в действие
приказом
№ 135-п от «01» 09 2017 г.
Директор школы: С.А. Ошарина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету французская культура
(указать предмет)

Уровень образования среднее общее (10-11кл)

Количество часов 2072

Составитель:
Ф.И.О. Арсеньев С.И.
Категория высшая

Согласовано:
зам. директора по УВР
Зырянова В.А. В.м.ф.
30 08 2017г.

пгт Яшкино
2017 – 2018 учебный год

Содержание

	Стр.
1 Пояснительная записка	3
2 Учебно-тематический план	4
3 Основное содержание учебного предмета	4
4 Календарно-тематическое планирование	6
5 Требования к уровню подготовки учащихся	17

1. Пояснительная записка

Изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
-воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. На уровне среднего общего образования учащиеся учатся способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- 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.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10 и 11 классе ведется по 3 часа в неделю, не менее 105 часов в год в 10 классе и не менее 102 часов в год в 11 классе.

2. Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Легкая атлетика	21	21
2	Спортивные игры	30	30
3	Гимнастика с элементами акробатики (элементы единоборств)	14	14
4	Гандбол	7	7
5	Лыжная подготовка	23	23
6	Футбол	10	7

3. Основное содержание учебного предмета

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, минифутболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

4.Календарно-тематическое планирование

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		Раздел. 1 Лёгкая атлетика	12
	1	Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. Высокий и низкий старт до 40м. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
	2	Высокий и низкий старт до 40м. Прыжки в длину с места. История физической культуры.	1
	3	Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. (Тест ГТО) Прыжки в длину с разбега. Бег 60м на результат.	1
	4	Бег 100м. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
	5	Бег на результат 100м. (Тест ГТО) Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
	6	Прыжки в длину с разбега. Метание спортивного снаряда весом 500 – 700 грамм. на дальность. (Тест ГТО) Стартовая диагностика.	1
	7	Челночный бег 3x10м. Метание мяча на дальность	1
	8	Метание мяча на дальность Метание мяча по движущейся мишени. Олимпийские игры в древности.	1
	9	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка.	1
	11	Круговая тренировка. Метание мяча по движущейся цели.	1
	12	Бег 2000 - 3000м. (Тест ГТО). Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
		Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.	10
	13	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой и назад.	1
	14	Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой и назад. Передача мяча в прыжке.	1
	15	Передача мяча в прыжке. Приём мяча сверху и снизу. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
	16	Приём мяча сверху и снизу. Приём мяча одной рукой споследующем падением и перекатом на ребро и спину.	1
	17	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на ребро и спину. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1
	18	Верхняя прямая подача. Комбинация из основных	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		элементов: приём, передача, удар.	
	19	Верхняя прямая подача. Комбинация из основных элементов.	1
	20	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	1
	21	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Индивидуальное блокирование.	1
	22	Игра в волейбол.	1
		Баскетбол.	5
	23	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
	24	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	25	Броски мяча в корзину со средними дальними дистанциями одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание.	1
	26	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	27	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1
		Раздел 3.Гимнастика.	14
	28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой (юноши). Кувырок вперёд, назад (девушки).	1
	29	Стойка на руках с помощью. Подъём в упор силой (юноши). Прыжок и опускание в упор присев(девушки). Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.	1
	30	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре на брусках (юноши). Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках: (девушки).	1
	31	Кувырок вперёд, назад. Прыжок и опускание в упор присев(девушки). Подъём переворотом (юноши). Наклон в перед прямыми ногами из положения стоя(Тест ГТО)	1
	32	Кувырок вперёд, назад. Из положения стоя « мост» (девушки). Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках (юноши).	1
	33	Из положения стоя « мост» (девушки). Стойка на руках с помощью (юноши). Комбинация по акробатике.	1
	34	Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках: (девушки). Подъём переворотом (юноши).Подъём туловища из положения лёжа на полу(Тест ГТО)	1
	35	Из стойки на лопатках переворот в полушпагат из стойки на коленях наклон назад (девушки). Переворот боком.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(Тест ГТО)	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
	36	Стойка на голове и руках (юноши). Комбинация по акробатике.	1
	37	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Приёмы самостраховки. Лазание по канату с помощью ног на скорость.	1
	38	Опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высота 110см (девушки). Приёмы борьбы стоя и лёжа. Прыжок в длину с места.	1
	39	Подтягивание в висе и висе лёжа(Тест ГТО). Лазание по канату с помощью ног на скорость. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
	40	Опорный прыжок через коня. Поднимание туловища из положения лёжа. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
	41	Опорный прыжок через коня. Наклон туловища из положения сидя. Учебная схватка.	1
		Раздел 4. Гандбол.	7
	42	Техника безопасности при занятиях гандболом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	43	Правила игры в гандбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в гандбол. Административное контрольное тестирование.	1
	44	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	45	Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в гандбол.	1
	46	Варианты ловли и передач мяча. Действие против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват).	1
	47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра в гандбол.	1
	48	Варианты ловли и передач мяча. Игра в гандбол.	1
		Раздел 5.Лыжная подготовка.	23
	49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.Техника безопасности при обучении на коньках. Знакомство с зимними Олимпийскими видами спорта.	1
	50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
	51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Физическая культура человека.	1
	52	Одновременный бесшажный ход. Одновременный	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		двухшажный ход.	
	53	Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1
	54	Одновременный двухшажный ход. Переход с одновременного на поперечный ход.	1
	55	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление подъёмов и препятствий. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	56	Переход с одновременного на поперечный ход. Спуски со склонов с поворотами.	1
	57	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов.	1
	58	Спуски со склонов с поворотами. Спуски со склонов с торможением.	1
	59	Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции до 5км. Физическая культура в современном обществе.	1
	60	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	61	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 5км.	1
	62	Переход с одновременного на поперечный ход. Прохождение дистанции 3км (Тест ГТО).	1
	63	Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом и хоккеем. Знакомство с зимними Олимпийскими видами спорта.	1
	64	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	65	Прохождение дистанции 5км. Эстафеты, игры на лыжах.	1
	66	Прохождение дистанции 5км(Тест ГТО).	1
	67	Эстафеты, игры на лыжах. Спуски с гор. Режим дня и его основное содержание. Движение по кругу на коньках.	1
	68	Подъём « лесенкой». Эстафеты, игры на лыжах.	1
	69	Самостоятельное движение по прямой.	1
	70	Поворот переступанием в движение. Прохождение дистанции 3км.	1
	71	Эстафеты, игры на лыжах. Спуски с гор.	1
		Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.	5
	72	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Ловля после отскока мяча от щита.	1
	73	Ловля после отскока мяча от щита. Броски мяча в кольцо с места и в движении с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
	74	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
	75	Штрафной бросок мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо с места и в движении с сопротивлением и без	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		сопротивления защитника.	
	76	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Игра в баскетбол.	1
		Волейбол.	10
	77	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча сверху, снизу двумя руками.	1
	78	Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад. Передача мяча в прыжке.	1
	79	Передача мяча в прыжке. Приём мяча сверху, снизу двумя руками.	1
	80	Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
	81	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
	82	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Верхняя прямая подача.	1
	83	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
	84	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование	1
	85	Индивидуальное блокирование. Игра в волейбол.	1
	86	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол.	1
		Раздел 7. Лёгкая атлетика.	9
	87	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1
	88	Прыжки в высоту с разбега. Специально - беговые упражнения.	1
	89	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 6-8м. ОРУ с гантелями.	1
	90	Броски набивного мяча 3кг двумя руками из различных и.п. с места, с шага. О.Р.У. в движение шагом. Прыжки в высоту с разбега.	1
	91	Бег с ускорением 30- 60м. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
	92	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1
	93	Бег на результат 60м. Метание гранаты с места на дальность.	1
	94	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с места на дальность. Бег 100м на результат. (Тест ГТО) Круговая тренировка. Бег 2000-3000м на результат.	1
	95	Промежуточная аттестация по итогам 2018-2019 учебного года	1
		Раздел 8. Футбол.	10
	96	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
	97	Командно-тактические действия. Игра в футбол.	1
	98	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.	1
	99	Командно-тактические действия. Технические приёмы.	1
	100	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.	1
	101	Судейство по футболу. Игра в футбол.	1
	102	Игра в футбол. Игра в мини-футбол	1
	103	Игра в футбол (повторение)	1
	104	Сдача нормативов ГТО(повторение)	1
	105	Судейство по футболу. Игра в футбол.(Повторение).	1

Календарно-тематическое планирование

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		Раздел 1: Легкая атлетика.	12
	1	Правила техники безопасности при занятиях л\ атлетикой. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон.	1
	2	Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м. Прыжки в длину с места. История физической культуры.	1
	3	Бег 30 м на результат. Метание гранаты на дальность. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
	4	Бег 100м (тестирование ГТО). Прыжки в длину с разбега.	1
	5	Стартовый разгон. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20м.(юноши) 12-14м (девушки)	1
	6	Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	1
	7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Круговая тренировка.	1
	8	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.(тестирование ГТО). Олимпийские игры древности.	1
	9	Стартовый разгон. Эстафеты. Челночный бег 3x10м. Метание гранаты на дальность.	1
	10	Метание гранаты на дальность (тестирование ГТО). Барьерный бег.	1
	11	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.	1
	12	Бег 2000- 3000м (тестирование ГТО).	1
		Раздел 2: Спортивные игры. Волейбол.	10
	13	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад.	1
	14	Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Передача мяча в прыжке.	1
	15	Передача мяча в прыжке. Приём мяча сверху, снизу. Стартовая диагностика.	1
	16	Приём мяча сверху, снизу. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
	17	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину	1
	18	Верхняя прямая подача. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Физическая культура в современном обществе.	1
	19	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
	20	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	1
	21	Индивидуальное блокирование. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	22	Игра в волейбол.	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		Баскетбол.	5
	23	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	24	Передача мяча в движении. Передача мяча одной рукой переводом. Бросок крюком.	1
	25	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1
	26	Варианты бросков мяча по кольцу. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	27	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Игра в баскетбол.	
		Раздел 3: Лыжная подготовка.	23
	28	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности физической подготовки лыжников.	1
	29	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
	30	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Закаливание организма.	1
	31	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
	32	Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1
	33	Одновременный двухшажный ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход.	1
	34	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	35	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами.	1
	36	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов.	1
	37	Спуски со склонов с торможением. Спуски со склонов с поворотами.	1
	38	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Прохождение дистанции 6 км.	1
	39	Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1
	40	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др.	1
	41	Коньковый ход. Преодоление подъёмов и препятствий	1
	42	Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом и хоккеем. Знакомство с зимними Олимпийскими видами спорта.	1
	43	Коньковый ход. Классические ходы. Личная гигиена человека.	1
	44	Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции 5км.	1
	45	Скольжение на двух коньках. Движение по кругу.	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
	46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
	47	Прохождение дистанции 3 и 5 км (тестирование ГТО).	1
	48	Торможение на коньках. Самостоятельное движение по прямой.	1
	49	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 6 км. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	50	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов Эстафеты и игры на лыжах.	1
		Раздел 4. Гандбол.	7
	51	Техника безопасности при занятиях гандболом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	52	Правила игры в футбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в гандбол.	1
	53	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	54	Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в гандбол.	1
	55	Варианты ловли и передач мяча. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
	56	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра в гандбол.	1
	57	Варианты ловли и передач мяча. Игра в гандбол.	1
		Раздел 5. Гимнастика	14
	58	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой (юноши). Кувырок вперёд, назад (девушки).	1
	59	Стойка на руках с помощью. Подъём в упор силой (юноши). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девушки).	1
	60	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре на брусьях (юноши) Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках (девушки).	1
	61	Переворот боком (юноши). Подъём переворотом (юноши). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девушки). (юноши).	1
	62	Кувырок вперёд, назад (девушки). Из положения стоя «мост» (девушки). Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках (юноши).	1
	63	Из положения стоя «мост» (девушки). Стойка на руках с помощью. Комбинация по акробатике. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
		группы.	
	64	Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках (девушки).Подъём переворотом (юноши).	1
	65	Из стойки на лопатках переворот в полушпагат из стойки на коленях наклон назад (девушки). Переворот боком (юноши).	1
	66	Стойка на голове и руках (юноши). Комбинация по акробатике. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений,	1
	67	Кувырок назад через стойку на руках (юноши). Комбинация по акробатике.Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
	68	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, высота 110см (девушки).	1
	69	Подтягивание в висе и висе лёжа на перекладине (тестирование ГТО). Лазание по канату с помощью ног на скорость.	1
	70	Опорный прыжок. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин, тестирование ГТО)	1
	71	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тестирование ГТО).	1
		Раздел 6.Спортивные игры.	
		Баскетбол.	5
	72	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Добивание мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	1
	73	Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок крюком.	1
	74	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Добивание мяча	1
	75	Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой сбоку.	1
	76	Бросок крюком. Передача мяча в движение. Учебная игра.	1
		Волейбол.	10
	77	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1
	78	Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Передача мяча в прыжке. Физическая культура человека.	1
	79	Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача	1
	80	Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар.	1
	81	Верхняя прямая подача. Блокирование. Судейство по волейболу.	1
	82	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	1
	83	Блокирование. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1
	84	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1
	85	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1

Дата	№п/п	Наименование тем урока	Количество часов
	86	Игра в волейбол.	1
		Раздел 6. Лёгкая атлетика.	9
	87	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	88	Прыжок в длину с места. Толкание набивных мячей.	1
	89	Прыжки в высоту с разбега. Броски набивного мяча из различных и. п. с места и с шагов.	1
	90	Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением.	1
	91	Эстафеты, старты из различных и. п. Прыжки в высоту с разбега. Вода и питьевой режим.	1
	92	Высокий и низкий старт до 40м. Прыжки в длину с разбега.	1
	93	Челночный бег 3x10м. Метание мяча.	1
	94	Бег 100м. Прыжки в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1
	95	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1
		Раздел 7. Футбол.	7
	96	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Пища и питательные вещества.	1
	97	Командно-тактические действия. Игра в футбол.	1
	98	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.	1
	99	Командно-тактические действия. Технические приёмы.	1
	100	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.	1
	101	Судейство по футболу. Игра в футбол.	1
	102	Игра в футбол.	1

5. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения «Физической культуры» на базовом уровне ученик должен **знать и понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.