

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Отдел образования, физической культуры и спорта администрации  
города Лермонтова**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 города Лермонтова**


РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Руководитель

\_\_\_\_\_ (Коновалова О.В.)

Протокол ШМО № 1 от 30.08.23

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 (Т.И.Ширшова)

30.08.23г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1

 (В.К.Акульчик)

Протокол педагогического совета № 1 от 30.08.23

Приказ № 69



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 642964)**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 10 класса полного общего образования**

**на 2023-2024 учебный год**

**г. Лермонтов 2023 год**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Отдел образования, физической культуры и спорта администрации  
города Лермонтова**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 города Лермонтова**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Руководитель

\_\_\_\_\_ ( Коновалова О.В.)

Протокол ШМО № 1 от 30.08.23

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ ( Т.И.Ширшова )

30.08.23г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУСОШ№1

\_\_\_\_\_ ( К. П.Акульчик)

Протокол педсовета № 1 от 31.08.23

Приказ № 69

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 642964)**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 10 класса полного общего образования**

**на 2023-2024 учебный год**

**г. Лермонтов 2023 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма

занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, спортивные игры,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной

направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 классе на совершенствование предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. История видов спорта в России. Ведущие спортсмены страны, сборных команд по видам спорта. Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.  
Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка»  
Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на дистанции 30м, 60м, 250м, 1000м, 2000м (для девушек), 3000м(для юношей)

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места ранее разученные прыжковые упражнения в длину ; напрыгивание и спрыгивание.

Метание гранаты (теннисного) мяча вдаль с места, с разбега .

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Броски мяча справа и слева от щита, штрафные броски.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Совершенствование игровой деятельности.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. Работа с мячом от стены и над собой. Совершенствование игровых комбинаций во время игровой деятельности.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- повышение формирования представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и участия в олимпиадах.



## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Челночный бег</b>	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,6
<b>Бег 30м</b>	4,4	5,1	5,2	4,8	5,7	6,0
<b>Бег 60м</b>	8,3	9,1	9,9	9,3	9,9	10,4
<b>бег 100м</b>	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
<b>Кросс 1000м</b>	3.40	4.00	4.20	4.15	4.30	4.45
<b>Прыжок в длину с места</b>	230	195	180	210	170	160
<b>Подтягивание на перекладине</b>	11	9	8	-	-	-
<b>Поднимание туловища за 30 сек.</b>	-	-	-	28	26	24
<b>Метание мяча</b>	50	43	35	29	24	19

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся совершенствуют:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контроль режима физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	практические работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; обсуждают влияние их на современное развитие	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturan5.ru/">https://fizkulturan5.ru/</a>

						олимпийского движения, приводят примеры;;			
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.			1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>	
Итого по разделу		2							

## Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Составление дневника физической культуры.		0			знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
2.2.	Физическая подготовка человека.	0	0	0		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
2.3.	Правила развития физических	0	0	0		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической	Практическая	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>

	качеств.					подготовкой на учебную неделю; предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	я раб ота;	
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Заче т; Пра ктич еска я раб ота;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.					измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;:	Пра ктич еска я раб ота;	<a href="https://fizkultura5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/">https://fizkultura5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0	0	0		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных особенностей;	Пра ктич еска я раб ота;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>

						физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;		
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	0		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>

Итого по разделу		2						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	2	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
------	---	---	---	---	--	--	----------------------	--

3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». <b>Беговые упражнения.</b>	10	0	0		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).</b>	3	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	5	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>



3.5	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	2	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Прыжок в длину с места	2	0	1		контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>

3.8	Упражнения для коррекции телосложения.	0	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
3.7.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0	0	0		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.8	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0	0	0		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	3	0	1		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами,;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a> Практическая работа

	самостоятельно о обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.					остановка прыжком, повороты на месте);;		
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Штрафные броски, варианты бросков мяча, передача мяча в движении	10	0	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока	Практическая работа	
3.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Работа с мячом в парах	10	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий: игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
	Физическая подготовка: освоение содержания	1		3		осваивают содержания Примерных	Зачет;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://fizkultura5.ru/">https://fizkultura5.ru/</a>
Итого по разделу	4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68						

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» Вводный инструктаж по т/безопасности на	1	0	1		Практическая работа

	уроках физической культуры (л/атлетика, кроссовая подготовка)					
3	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	0	1		Практическая работа
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	0	1		Практическая работа
5	Бег на 1000 м. без учета времени	1	0	1		Практическая работа
6	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	0	1		Практическая работа
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1	0	1		Практическая работа
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		Практическая работа
9	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1	0	1		Практическая работа
10	Бег на 200 метров на результат	1	0	1		Практическая работа
11	Бег на 250 м. (д), 250 м. (м)	1	0	1		Практическая работа

12	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1	0	1		Практическая работа
13	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1	0	1		Практическая работа
14	Совершенствование прыжка в длину	1	0	1		Практическая работа
15	Бег на результат 100м. Развитие скоростных способностей	1	0	1		Практическая работа
16	Челночный бег на результат 3x10м (м)	1	0	1		Практическая работа
17	<b>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» Баскетбол</b> Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	1		Практическая работа
18	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	1		Практическая работа
19	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	0	1		Практическая работа
20	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1	0	1		Практическая работа

21	Комбинационная игра в защите	1	0	1		Практическая работа
22	Штрафной бросок. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
23	Тактика нападения. Зонная защита	1	0	1		Практическая работа
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0	1		Практическая работа
25	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	1		Практическая работа
26	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	0	1		Практическая работа
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв.	1	0	1		Практическая работа
28	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв.	1	0	1		Практическая работа
29	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	1	0	1		Практическая работа
30	Бросок мяча в прыжке	1	0	1		Практическая работа

	со средней дистанции с сопротивлением					работа
31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1	0	1		Практическая работа
32	Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
33	<b>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» Волейбол</b> Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1	0	1		Практическая работа
34	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку					Практическая работа
35	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку					Практическая работа
36	Прием мяча отраженного от сетки					Практическая работа
37	Прием мяча отраженного от сетки					Практическая работа
38	Варианты подач мяча					Практическая работа
39	Варианты подач мяча					Практическая работа
40	Варианты нападающего удара через сетку					Практическая работа
41	Варианты нападающего удара					Практическая работа



	через сетку					
42	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка					Практическая работа
43	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка					Практическая работа
44	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите					Практическая работа
45	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите					Практическая работа
46	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе					Практическая работа
47	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе					Практическая работа
48	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели					Практическая работа
49	Передача мяча в					Практическая

	прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели					работа
50	<b>МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА»</b> Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
51	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
52	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
53	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
54	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
55	Комплекс упражнений для развития выносливости и силы.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
56	Комплекс упражнений для развития выносливости и силы.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
57	Комплекс упражнений для развития скоростных способностей	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа
58	Комплекс упражнений для развития скоростных	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		Практическая работа

	способностей					
59	Челночный бег: 10х10 м, 3х10м	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
62	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	0	1		Практическая работа
63	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	0	1		Практическая работа
64	Закрепление техники бега на 250м, 1000м	1	0	1		Практическая работа
65	Закрепление техники бега на 250м, 1000м	1	0	1		Практическая работа
66	Бег на 2000м(д),3000м(юн.)	1	0	1		Практическая работа
67	Метание гранаты в даль с места	1	0	1		Практическая работа
68	Метание гранаты в даль с разбега	1	0	1		Практическая работа