

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 5 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению МО учителей технологического цикла пр.№ от « <u>14 августа 2016г</u> » <u>Юренин</u> /Ю.А.Порецкова	Проверено: заместитель директора по УВР <u>Тонькина</u> /Н.Е.Тонькина	Утверждаю: Пр.№ <u>388</u> от <u>31.08</u> 2016г Директор МБОУ СОШ №5 г.о. Самара <u>Окуленко</u> /Д.В.Окуленко
---	---	---

**Рабочая программа учебного курса физическая культура на уровень основного
общего образования**

Количество часов: 102

Срок реализации: 2016-2020 учебный год

Составитель: Коткин Александр Николаевич

Новикова Светлана Викторовна

Приложение к ООП ООО

Самара

2016

№	Сроки	Общее название раздела	Количество часов на его изучение	Планируемые результаты освоения программы	Контроль
1.	Учебный год	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	В процессе занятий	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	
2	Учебный год	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ <i>Медико-практическая часть</i>	16 часов	Приобретают новые знания, совершенствуют свои умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе и в коллективных формах занятий физическими упражнениями	
	Сентябрь-октябрь, апрель-май	<i>Учебно-тренировочная часть</i> Легкая атлетика	20 часов	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге. Демонстрируют правильную технику выполнения различных видов прыжков. Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты.	
	Ноябрь - декабрь	Гимнастика	20 часов	Разучивают, закрепляют и совершенствуют	

	Январь-февраль	<u>Лыжные гонки</u>	20 часов	<p>выполнение строевых упражнений. Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз и т.д. демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p> <p>Демонстрируют технику классических и коньковых лыжных ходов, переходы с хода на ход во время движения</p>	
	Учебный год	<u>Подвижные, народные и спортивные игры</u>	20 часов	<p>Принимают участие в подборе подвижных игр. Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке</p>	
	Учебный год	<u>КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	6 часов	<p>Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки</p>	

Тематическое планирование 11 класс

№	Сроки	Общее название раздела	Количество часов на его изучение	Планируемые результаты освоения программы	Контроль
1.	Учебный год	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	В процессе занятий	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту. Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий. Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта. Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха, в ходе физкультурных мероприятий	
2	Учебный год	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ <i>Медико-практическая часть</i>	16 часов	Овладевают умениями и навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	
	Сентябрь-октябрь, апрель-май	<i>Учебно-тренировочная часть</i> Легкая атлетика	20 часов	Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану. Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей	
	Ноябрь - декабрь	Гимнастика	20 часов	Демонстрируют правильное строевых упражнений. Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений.	

	Январь- февраль	Лыжные гонки	20 часов	Учатся правильно планировать и дозировать нагрузку. Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям. Практически применяют знания, умения и навыки по специальной тактической подготовке.	
	Учебный год	Подвижные, народные и спортивные игры	20 часов	Принимают участие в подборе подвижных и народных игр. Демонстрируют умение самостоятельно подбирать, разучивать и проводить подвижные и народные игры	
	Учебный год	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ	6 часов	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки	