

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я. С. Барнаков
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 188
Протокол № 1	от «30 » августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.
от «29 » августа 2023г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

основной образовательной программы

основного общего образования

для обучающихся 5 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мотодоев Архип Станиславович
учитель физической культуры
(первая: категория)

п. Усть-Ордынский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной и спортивной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	
1.1	Спортивные игры	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	Легкая атлетика	20
1.4	Лыжная подготовка	16
	ВСЕГО:	68 часов

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1
2.	Легкая атлетика	10	-	-	10
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	12	-	-
4.	Лыжная подготовка	-	-	16	-
5.	Баскетбол	6	4	-	-
6.	Волейбол	-	-	4	6
	ВСЕГО:	16	16	20	16

Планируемые предметные результаты

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 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 прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10— 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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. В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо - функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ бег 30м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2*30-60м. Техника челночного бега. Бег 3*10м КУ. Игра «лапта».	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50м. прыжки в длину с места КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости КУ. 6- минутный бег.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ, подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скоростную выносливость до 200-300м. КУ – бег 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность. Игра «лапта».	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
11	ТБ на уроках спортивных и подвижных игр (Б/Ф). Основные правила игр. Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
12	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах (закрепить). Игра «Борьба за мяч»	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
13	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч»	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
14	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
15	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Повторение	1	0	1		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	различных передач. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра .					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка Бросок одной рукой от плеча в прыжке по кольцу после ведения. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка Бросок одной рукой от плеча в прыжке по кольцу после ведения. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
20	Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
21	Правила ТБ на уроках гимнастики. Силовые упражнения, пресс, гибкость, акробатические упражнения	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
22	ОРУ. Круговая тренировка. Работа по станциям. Поднимание туловища (упражнение на пресс) за 1 минуту – КУ.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
23	ОРУ. Строевые упражнения. Круговая тренировка на снарядах Эстафеты. Развитие силовых способностей. П/И.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
24	ОРУ. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
25	Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад –	1	1	0		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Кувырок назад – мальчики. Кувырок назад – девочки.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
26	Стойка на голове и руках- мальчики, гимнастический мост и переход на колено – девочки. Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений. Прыжки через скакалку.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
27	ОРУ на месте. Закрепить акробатические элементы- соединение 3-5 упражнений. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку. Учет.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
28	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Повторить акробатические упражнения из 5-7 элементов. Упражнение в висе на перекладине.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
29	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Повторить комбинацию - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
30	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Акробатическая комбинация. Челночный бег 4*9м. учет.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
31	ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Преодоление полосы препятствий. Комбинация 7-10 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
32	Комбинация, акробатические элементы. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
34	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
35	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
36	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
37	Оценить скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков. Прохождение 2 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
38	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
39	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
40	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
41	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
42	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования	1	1	0		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
43	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
44	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
45	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
46	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
47	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км. Торможение « плугом».	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
48	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
49	Правила ТБ на уроках спортивных игр стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
50	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке	1	0	1		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Пионербол»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
51	ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
52	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. П/и «Пионербол»	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
53	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжки. П/и «Пионербол»	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
54	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. П/и «Пионербол»	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
55	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. П/и «Пионербол»	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
56	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой, после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
57	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	правилам.					
58	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
59	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
60	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Техника старта - закрепить. Высокий старт. Бег 30м-КУ. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
61	ОРУ. Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения. Совершенствование старта с опорой на одну руку. Челночный бег 3/10м КУ	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
62	ОРУ. Правила соревнований в беге и прыжках в длину. Прыжок в длину с места- КУ. Спец беговые упр. Бег от 200 до 600 м,(до 6 мин). П/И «Лапта»	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
63	ОРУ. Специальные беговые –прыжковые упражнения. Развитие выносливости 6-минутный бег - КУ. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. П/И Лапта	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
64	ОРУ. Специальные беговые - прыжковые упражнения. Тест на гибкость - КУ. Учебная игра в футбол. Равномерный бег до 8 – 10 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
65	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине - КУ. Медленный бег до 8 минут. П/И «Бег с флажками»	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
66	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Учебная игра в футбол.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

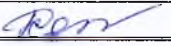
№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
67	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – КУ. Метание мяча на заданное расстояние.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
68	Прием контрольных нормативов у задолжников. Подведение итогов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	38		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ № 1
Руководитель ШМО  С.И. Хайдорова	 Е.С. Васильева Протокол № 1	 Я. С. Барнаков Приказ № 188
Протокол № 1 от «29 » августа 2023г.	от «30 » августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

основной образовательной программы

основного общего образования

для обучающихся 6 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Александрова Людмила Николаевна
учитель физической культуры
(высшая: категория)

п. Усть-Ордынский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

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.

Правила и способы составления 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 физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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.

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

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 приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность 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 спортом;

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;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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 относиться 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 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	4	4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	4	6	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	3	3	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	2	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	10	3	2	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
	Итого по разделу	68			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	17	17	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ бег 30м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2х30-60м. Техника челночного бега. Бег 3х10 м КУ. Игра «лапта».	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50 м. прыжки в длину с места КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	1	0		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	КУ. 6- минутный бег.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ, подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ - 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ - метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
11	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
12	Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полу крюком в движении. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
13	Совершенствование приемов перемещений и остановок игрока. Бросок по кольцу после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с изменением направления и высоты отскока. Зонные действия игроков в защите. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
15	Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой	1	0	1		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками сверху. Учебная игра.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
16	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
17	Правила ТБ на уроках гимнастики. Силовые упражнения, пресс, гибкость, акробатические упражнения	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
18	ОРУ. Круговая тренировка. Работа по станциям. Поднимание туловища (упражнение на пресс) за 1 минуту — КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
19	ОРУ. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнение на пресс за 30 сек - КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
20	Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад - слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок - мальчики. Кувырок назад - девочки.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
21	Длинный кувырок прыжком — мальчики. Кувырок назад в полушпагат - девочки. Развитие силовых способностей. Повторить строевые упражнения.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
22	Стойка на голове и руках мальчики, гимнастический мост и переход на колено - девочки. Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений. Прыжки через скакалку.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
23	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Повторить комбинацию - акробатические упражнения из 5 - 7 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
24	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1	1	0		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Развитие скоростно-силовых способностей. Акробатическая комбинация. Челночный бег 4* 9м. учет.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
25	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Акробатическая комбинация - зачет.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
26	ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Преодоление полосы препятствий. Комбинация 7-10 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
27	ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Преодоление полосы препятствий. Комбинация 7-10 элементов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
28	Комбинация, акробатические элементы. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
29	Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
30	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
31	Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полу крюком в движении. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
32	Учебные игры с заданиями - Учет. Тактические действия игроков.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
34	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
35	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
36	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
37	Оценить скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков. Прохождение 2 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
38	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
39	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
40	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
42	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
43	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
44	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
45	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
46	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
47	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение 2 км. Торможение « плугом».	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
48	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
49	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение	1	0	1		[[www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
50	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
51	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
53	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжки. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
54	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
55	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. Подведение итогов.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
56	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой, после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.					
57	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
58	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
59	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	1	0	1		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ бег 30м.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
61	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2х30-60м. Техника челночного бега. Бег 3х10 м КУ. Игра «лапта».	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
62	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50м. прыжки в длину с места КУ.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
63	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
64	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости КУ. 6- минутный бег.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
65	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м.	1	1	0		[[www.edu.ru

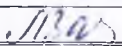
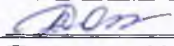
№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Метание мяча на дальность.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
66	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скоростную выносливость до 200-300м. КУ - бег 1 км.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
67	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ - метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
68	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ, подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут.	1	1	0		[[www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/]]
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	38		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ № 1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я. С. Барнаков
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 188
Протокол № 1	от «30 » августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.
от «29 » августа 2023г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

основной образовательной программы

основного общего образования

для обучающихся 7 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Аюшиев Гарма цыбенович
учитель физической культуры
(первая категория)

п. Усть-Ордынский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для 7 класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность 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 спортом;

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;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	20	2	18	https://resh.edu.ru

	атлетика")				https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1	15	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Обучение низкого старта. Повторить высокий старт	1	0	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2	Повторить технику н. старта. Сдача КН - бег 30 м. Учебная игра в футбол.	1	0	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
3	Повторить технику: челн. бега,	1	0	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru

	прыжка в дл. с м. Сдача КН-челн. бег 3x10м.					https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
4	Старт с преследованием. Сдача КН - прыжок в длину с м. Игра в футбол.	1	0	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
5	Эстафетный бег до 50-и м. Развитие выносливости - 6-и мин. бег - КУ.	1	0	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
6	Развитие выносливости - бег 8 м. Тест на гибкость (наклон вперед/вниз).	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
7	Сдача КН-бег 60 м. Метание м/м на дальность. Учебная игра-футбол.	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Сдача КН-бег 1 км (500 м).	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега "согнув ноги" -КУ.	1	0	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
10	Бег 1500 м - КУ. Игра "лапта".	1	1	0	05.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
11	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Приёмы передвижений и остановок.	1	0	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
12	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	1	0	1	12.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru

	способностей. Правила игры в баскетбол.					https://fk-i-s.ru/
13	Броски мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
14	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	0	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
15	Стойка и передвижение игрока, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра "Борьба за мяч".	1	0	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
16	ОРУ в движении. Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой и левой стороны. Учебная игра.	1	0	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
17	Урок-соревнование. Игры по командам (использование ТТД : ведение, бросок одной рукой от плеча по кольцу, ловля и передача мяча 2 руками от груди и сверху). Тактика. КУ -прыжки ч/скалку за 1 мин.	1	0	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
18	Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности -упражнения «от щита до щита». Тактические действия в защите и нападении игроков в учебно-тренировочной игре с заданием.	1	0	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1	0	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
20	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини-баскетбол	1	1	0	16.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
21	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.	1	0	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
22	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.	1	0	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки)	1	0	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки)	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
25	Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	1	0	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
26	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивания в висе. П/и "Прыжок за прыжком".	1	0	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
27	Размахивание в висе, соскок.	1	0	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru

	Поднимание прямых ног и согнутых ног в висе. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д) - на результат. П/и "Веревочка под ногами".					https://fk-i-s.ru/
28	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Перекаты, кувырки вперед, назад. П/и " Фигуры".	1	0	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
29	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и "Удочка".	1	0	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
30	Прыжки "змейкой" через скамейку. 2-3 кувырка вперед - слитно. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и " Кто обгонит".	1	0	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
31	Акробатические упражнения: гимнастический мост из положения лежа - мальчики; из положения стоя - девочки. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты.	1	0	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
32	Акробатическое соединение из 5-7 элементов (комбинация). Стойка на лопатках перекатом назад. П/и " Два лагерь".	1	0	1	28.12.2023	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

33	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор л/инвентаря.	1	0	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
34	Одновременный бесшажный, душажный- ходы. Прохождение дистанции 1-1,5км.	1	0	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
35	Одновременный одношажный и душажный ход. Прохождение дистанции 1-1,5 км.	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
36	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	1	0	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1-2 км.	1	0	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
38	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1	0	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
39	Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение дистанции 2км.	1	0	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
40	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой».	1	0	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
41	Подъем «елочкой». Повороты на месте. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
42	Подъем «елочкой». Прохождение	1	0	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru

	дистанции до 2 км со сменой ходов.					https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
43	Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов в средней скорости.	1	0	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
44	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1	0	1	15.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
45	Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1	0	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
46	Прохождение дистанции 2-2,5 км с совершенствованием пройденных ходов.	1	0	1	22.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
47	Урок-соревнование по лыжным гонкам на дистанции 2 км.	1	1	0	27.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
48	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока. Работа в парах.	1	0	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
49	Верхняя прямая и нижняя подача. Приём подачи. Учебная игра-волейбол.	1	0	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
50	Верхняя прямая и нижняя подача. Приём мяча снизу. Учебная игра.	1	0	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
51	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru

						https://fk-i-s.ru/
52	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	14.03.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
53	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	0	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
54	Стойка и перемещение игрока. Работа в парах: передача мяча сверху, снизу.	1	0	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Тест-бег на 30м.	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
56	Прием и передача мяча в парах. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тест на координацию-челн. бег 3*10м.	1	0	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
57	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тест-прыжок в длину с места.	1	1	0	09.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
58	Инструктаж ТБ и правила поведения на уроках л/атлетики. Развитие выносливости: тест-6 мин. бег.	1	0	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
59	Развитие выносливости - равномерный бег 2000 м без учёта времени.	1	0	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
60	Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - ку.	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
61	Техника передачи эст/палочки.	1	0	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru

	Эстафета по кругу стадиона-8*50 м.					https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
62	Метание м/мяча в цель. Учебная игра-футбол.	1	0	1	25.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
63	Развитие скоростной выносливости. Урок-соревнование: бег 300 м.	1	0	1	30.04.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
64	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 8*60м.	1	0	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
65	Развитие выносливости- бег 1500 м. Учебная игра- футбол.	1	0	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-закрепление. Игра "флажки".	1	0	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – на результат.	1	0	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
68	КУ - бег 2000м без учета времени. Подведение итогов года.	1	1	0	23.05.2024	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник: Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений /В.И.Лях.-М. : Просвещение, 2018.-256с

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В. И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

Методические пособия:

- 1.Физическое воспитание учащихся» И.Б.Павлов, С.А.Петросян
- 2.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев
3. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе/Авт.-сост. М.В.Видакин.-Волгоград: Учитель,2004.-154с.
- 4.Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы, В.И.Ковалько, Москва «ВАКО» 2013г.
- 5.«Физкультура» 8 класс: поурочные планы. /авт.сост. В.И.Виненко и др.-Изд.2е, доп., Волгоград: Учитель,2008.-166с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.yaklass.ru/>

<https://educont.ru/>

<https://mob-edu.com/>

<https://educont.r>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ № 1
Руководитель ШМО С.И. Хайдорова	Е.С. Васильева Протокол № 1	Я. С. Барнаков Приказ № 188
Протокол № 1 от «29 » августа 2023г.	от «30 » августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

основной образовательной программы

основного общего образования

для обучающихся 8 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хайдорова Светлана Ивановна
учитель физической культуры
(высшая: категория)

п. Усть-Ордынский

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) рекомендованной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами образования и учебным планом образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания

(информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

3. Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования.

Примерная программа рассчитана на 102 учебных часа.

Учебно-тематический план

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75 часов
1.1	Спортивные игры	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.3	Легкая атлетика	27
1.4	Лыжная подготовка	15
2	Вариативная часть	27 часов
2.1	Основы знаний о физической культуре	4
2.2	Баскетбол	4
2.3	Футбол	9
2.4	Волейбол	5
2.5	Лыжная подготовка	6
	Всего:	102 часа

Распределение программного материала по четвертям

№ п/ п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	2
2	Легкая атлетика	18	-	-	15
3	Гимнастика с основами акробатики	-	15	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Баскетбол	8	7	-	-
6	Волейбол	-	-	9	6
7	Футбол	4	-	-	5
Всего		24	22	30	26

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность 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 спортом;

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;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

1. Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Темы уроков	Дата Пров.	Дата Факт	Элементы содержания	Требования к умениям
	1 четверть – 24 ч. Легкая атлетика 18 часов				
1/1	Инструктаж ТБ по л/а. Техника низкого старта.			Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
2/2	Низкий старт и стартовый разгон.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег со старта в гору 3-4*20-30м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
3/3	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. КУ - бег 30м.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ - бег 30м.	Уметь демонстрировать технику стартового разгона.
4/4	Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2*30-60м. Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ. Игра «Лапта».	Знать технику спринтерского бега
5/5	Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - КУ.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50м. Прыжки в длину с места - КУ.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину
6/6	Техника прыжка в длину, с разбега. КУ - на гибкость.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	Уметь демонстрировать технику финального усилия в прыжках в длину с разбега.
7/7	КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - бег 60м. Метание мяча на дальность. Игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции
8/8	Развитие выносливости. КУ- подтягивание на перекладине			ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ-подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут. Игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику бега

9/9	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4*100м			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4*100м. Игра «Ляпта».Метание мяча на дальность	Уметь бегать на короткие дистанции
10/10	КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность. Игра «ляпта».	Уметь демонстрировать скоростную выносливость
11/11	КУ – метание м/мяча на дальность.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут. Игра в футбол.	Уметь демонстрировать ск/выносливость
12/12	КУ – бег 1 км.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скоростную выносливость до 200-300м. КУ – бег 1 км.	Уметь демонстрировать технику передачи э/ палочки
13/13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
14/14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - КУ Игра в футбол.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.	Уметь демонстрировать прыжки в длину
15/15	Развитие выносливости. КУ- 6- минутный бег.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. КУ- 6- минутный бег. Игра в футбол.	Уметь демонстрировать прыжки в длину
16/16	КУ - бег 2000м. учебная игра в футбол.			РУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - бег 2000м. учебная игра в футбол.	демонстрировать выносливость
17/17	Урок соревнование по кроссу 1500м.			РУ. Специальные беговые упражнения. Урок соревнование по кроссу 1500м.	Уметь демонстрировать выносливость
18/18	Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени. Учебная игра в футбол.	демонстрировать выносливость

		Баскетбол 15 часов			
19/1	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
20/2	Повторение различных передач.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Повторение различных передач. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра.	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
21/3	Ловля, ведение и передача мяча в движении.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по УП.
22/4	Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке по кольцу после ведения. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы
23/5	Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка».			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка. Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске. Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь выполнять штрафной бросок
24/6	Взаимодействие двоих игроков в нападении.			Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре.
25/7	Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)			Сочетание приемов ведение-бросок, ловля и передача мяча вовремя движения в нападении Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального игрока.	Уметь выполнять сочетание приемов
26/8	Индивидуальные действия игрока в защите.			Совершенствование приемов перемещений и остановок игрока. Бросок по кольцу после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол

27/9	Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.			Перемещение и остановка игрока различными способами. Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения. Учебная игра.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол
28/10	Зонные действия игроков в защите.			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с изменением направления и высоты отскока. Зонные действия игроков в защите. Учебная игра.	Уметь выбрать правильную стойку, правильно перемещаться с мячом и без мяча
29/11	Ведение с изменением скорости и направления.			Ведение с изменением скорости и направления. Действие игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь выбрать правильную стойку, выполнять остановку двумя шагами и прыжком
30/12	Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны.			Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками сверху. Учебная игра.	Уметь правильно перемещаться с мячом, выполнять остановку после ведения и ловли мяча, вышагивание
31/13	Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита»			Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	Знать и выполнять технические и тактические действия игрока защиты, основные термины в баскетболе
32/14	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.			Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре, знать правила игры баскетбол
33/15	Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет.			Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет. Тактические действия игроков.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре, знать правила игры баскетбол.
				Гимнастика 15часов	
34/1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Круговая тренировка на снарядах.			Круговая тренировка на снарядах. Силовые упражнения, пресс, гибкость, акробатические упражнения	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
35/2	Круговая тренировка. Работа по станциям			Строевые упражнения. Эстафеты. Круговая тренировка. Работа по станциям.	Уметь выполнять силовые упражнения.

36/3	Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.			ОРУ. Команды «смирно!», «равняйся!», «направо!», «налево!», «кругом!». Повороты в движении противоходом, змейкой и т.д. Круговая тренировка. Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	Уметь выполнять строевые упражнения.
37/4	Поднимание туловища за 1 минуту – КУ.			Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие силовых способностей. П/И. Поднимание туловища (упражнение на пресс) за 1 минуту – КУ.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно
38/5	Кувырок вперед и назад – слитно.			Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад – слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок – мальчики. Кувырок назад – девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно
39/6	Длинный кувырок прыжком и кувырок назад в полу шпагат			Длинный кувырок прыжком – мальчики. Кувырок назад в полушпагат – девочки. Развитие силовых способностей. Повторить строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения
40/7	Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений.			Стойка на голове и руках - мальчики, гимнастический мост и переход на колено – девочки. Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения
41/8	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Учет.			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Закрепить акробатические элементы- соединение 3-5 упражнений. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку -учет.	Уметь выполнять строевые упражнения и акр комбинацию
42/9	Висы на перекладине			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Акробатические элементы- соединение 5-7 упражнений. Висы на перекладине	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
43/10	Упражнение в висе на перекладине.			ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Повторить акробатические упражнения из 5-7 элементов. Упражнение в висе на перекладине.	Уметь выполнять строевые упражнения и акр комбинацию
44/11	Комбинация - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.			Развитие силовых способностей. Повторить комбинацию - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	Уметь выполнять акр комбинацию
45/12	Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.			ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	Уметь выполнять акр комбинацию

46/13	КУ – подтягивание на перекладине.			ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Акробатическая комбинация- зачет у должников. КУ – подтягивание на перекладине.	Уметь преодолевать препятствия
47/14	Лазание по канату в два приема			ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Лазание по канату в два приема. Комбинация 7 – 10 элементов.	Уметь лазать по канату в два приема.
48/15	Полоса препятствий			Комбинация, акробатические элементы. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	Уметь преодолевать препятствия
				Лыжная подготовка 21 час	
49/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж.			Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь выполнять передвижения на лыжах.
50/2	Виды лыжного спорта Отталкивание в одновременном одношажном ходе..			Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.
51/3	Попеременный четырехшажный ход			Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.
52/4	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.			Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.
53/5	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.			Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.
54/6	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение 3,2 км.			Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.

55/7	Переход с попеременных ходов на одновременные.			Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
56/8	Одновременный двухшажный коньковый ход.			Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
57/9	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт			Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.
58/10	Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
59/11	Коньковый ход (попеременный).			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
60/12	Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.			Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
61/13	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
62/14	Коньковый ход – одновременно двухшажный.			Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
63/15	Применение хода в зависимости от рельефа местности			Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах

64/16	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.			Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
65/17	Коньковый ход.			Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
66/18	Преодоление бугров и впадин.			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.
67/19	Торможения и поворота плугом.			Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.
68/20	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.
69/21	Техника выполнения поворота упором.			Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.
				Волейбол 15 часов	
70/1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.
71/2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.
72/3	Совершенствование техники нижней прямой подачи.			Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.

73/4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.
74\5	Отбивание мяча кулаком через сетку.			Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.
75/6	Отбивание мяча кулаком через сетку.			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.
76/7	Прием мяча, отраженного сеткой.			Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.
77/8	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.
78/9	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.
79/10	Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите.			Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.

80/11	Верхняя подача мяча. Действия игроков в нападении.			Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.
81/12	Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров
82/13	Прием мяча снизу двумя руками через сетку			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам
83/14	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
84/15	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
				Легкая атлетика 18 часов	
85/1	Преодоление горизонтальных препятствий			Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции
86/2	Развитие выносливости.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400 - 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Развитие выносливости.	Корректировка техники бега

87/3	Переменный бег			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
88/4	Кроссовая подготовка			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 10 минут – до 15 минут . Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции
89/5	Развитие силовой выносливости			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат.	Корректировка техники бега
90/6	Гладкий бег			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции
91/7	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать физические кондиции
92/8	Низкий старт.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
93/9	Финальное усилие. Эстафетный бег			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
94/10	Развитие скоростных способностей.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7

95/11	Развитие скоростной выносливости			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
96/12	Развитие скоростно-силовых качеств.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
97/13	Метание мяча на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
98/14	Метание мяча на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.
99/15	Развитие силовых и координационных способностей.			Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
100/16	Прыжок в длину с разбега.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
101/17	Развитие силовых и координационных способностей.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
102/18				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени. Подведение итогов года.	

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин,

Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов²¹

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

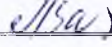
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО  С.И. Хайдорова	 Е.С. Васильева	 Я. С. Барнаков
Протокол № 1 от «29 » августа 2023г.	Протокол № 1 от «30 » августа 2023 г.	Приказ № 188 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
основной образовательной программы
основного общего образования
для обучающихся 9 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Дуринова Мария Ивановна
учитель физической культуры
(первая: категория)

п. Усть-Ордынский

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) рекомендованной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами образования и учебным планом образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность 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 спортом;

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;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия

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.
- У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.
- У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;
 - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - 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 9 классе** обучающийся научится:
 - отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
 - понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

4. МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 102 учебных часа.

Учебно-тематический план

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75 часов
1.1	Спортивные игры	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.3	Легкая атлетика	27
1.4	Лыжная подготовка	15
2	Вариативная часть	27 часов
2.1	Основы знаний о физической культуре	4
2.2	Баскетбол	4
2.3	Футбол	9
2.4	Волейбол	5
2.5	Лыжная подготовка	6
	Всего:	102 часа

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	2
2	Легкая атлетика	18	-	-	15
3	Гимнастика с основами акробатики	-	15	-	-

4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Баскетбол	8	7	-	-
6	Волейбол	-	-	9	6
7	Футбол	4	-	-	5
Всего		24	22	30	26

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Темы уроков	Дата	Код элементов	Элементы содержания	Код требований	Требования к умениям	Домашнее задание
	1 четверть – 24 ч. Легкая атлетика 18 часов						
1/1	Инструктаж ТБ по л/а. Техника низкого старта.	Сен.	1.4.3	Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	1.1 1.2	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
2/2	Низкий старт и стартовый разгон.	Сен	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег со старта в гору 3-4*20-30м.	1.2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
3/3	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. КУ - бег 30м.	Сен	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ - бег 30м.	1.2 2.1	Уметь демонстрировать технику стартового разгона.	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
4/4	Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ.	Сен	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2*30-60м. Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ. Игра «Лапта».	1.2 2.2	Знать технику спринтерского бега	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
5/5	Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - КУ.	Сен	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50м. Прыжки в длину с места - КУ.	1.2 2.3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.

6/6	Техника прыжка в длину, с разбега. КУ -на гибкость.	Сен	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1.2 2.3	Уметь демонстрировать финальное усилие	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
7/7	КУ - бег 60м. Метание мяча на дальность.	Сен	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность. Игра в футбол.	1.2 2.4	Уметь демонстрировать технику бега	Проверка домашнего задания
8/8	Развитие выносливости. КУ - подтягивание на перекладине	Сен	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ-подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут. Игра в футбол.	1.2	Уметь демонстрировать технику бега	Приседание на одной ноге.
9/9	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4*100м	Сен.	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4*100м. Игра «Лапта».Метание мяча на дальность	1.2	Уметь бегать на короткие дистанции	Приседание на одной ноге.
10/10	КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность	Сен.	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность. Игра «лапта».	1.2 2.5	Уметь демонстрировать ск/выносливость	Приседание на одной ноге.
11/11	КУ – метание м/мяча на	Сен.	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут. Игра в футбол.	1.2 2.6	Уметь демонстрировать ск/выносливость	Проверка домашнего задания
12/12	КУ – бег 1 км.	Сен.	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скоростную выносливость до 200-300м. КУ – бег 1 км.	1.2 2.7	Уметь демонстрировать технику передачи э/палочки	Бег до 15 мин
13/13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.	Окт.	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.	1.2	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону	Бег до 15 мин
14/14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» -КУ Игра в футбол.	Окт.	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.	1.2 2.8	Уметь демонстрировать прыжки в длину	Бег до 15 мин

15/15	Развитие выносливости. КУ - 6- минутный бег.	Окт.	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. КУ- 6- минутный бег.Игра в футбол.	1.2 2.9	Уметь демонстрировать прыжки в длину	Бег до 15 мин
16/16	КУ - бег 2000м. учебная игра в футбол.	Окт	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - бег 2000м. учебная игра в футбол.	2.10	демонстрировать выносливость	Бег до 15 мин
17/17	Урок соревнование по кроссу 1500м.	Окт	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Урок соревнование по кроссу 1500м.	2.11	Уметь демонстрировать выносливость	Бег до 15 мин
18/18	Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени.	Окт	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени. Учебная игра в футбол.	2.12	демонстрировать выносливость	Проверка домашнего задания
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов							
19/1	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Окт.	1.4.2	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Челночный бег 4 x 9
20/2	Повторение различных передач.	Окт	1.4.2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Повторение различных передач. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра.	1.1 1.2	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Челночный бег 4 x 9
21/3	Ловля, ведение и передача мяча в движении.	Окт	1.4.2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра .	1.1 1.2	Уметь играть в баскетбол по УП.	Челночный бег 4 x 9
22/4	Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске.	Окт	1.4.2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка Бросок одной рукой от плеча в прыжке по кольцу после ведения. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы	Челночный бег 4 x 9

23/5	Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка».	Окт	1.4.2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка. Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске. Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка». Учебная игра	1.1 1.2	Уметь выполнять штрафной бросок	Челночный бег 4 x 9
24/6	Взаимодействие двоих игроков в нападении.	Окт	1.4.2	Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре.	Челночный бег 4 x 9
25/7	Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	Нояб.	1.4.2	Сочетание приемов ведение-бросок, ловля и передача мяча вовремя движения в нападении Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального игрока.	1.1 1.2	Уметь выполнять сочетание приемов	Проверка Домашнего задания
26/8	Индивидуальные действия игрока в защите.	Нояб	1.4.2	Совершенствование приемов перемещений и остановок игрока. Бросок по кольцу после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Приседание «пистолет» на правой и левой ноге.
27/9	Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.	Нояб	1.4.2	Перемещение и остановка игрока различными способами. Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Приседание «пистолет» на правой и левой ноге.
28/10	Зонные действия игроков в защите.	Нояб	1.4.2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с изменением направления и высоты отскока. Зонные действия игроков в защите. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выбрать правильную стойку, правильно перемещаться с мячом и без мяча	Приседание «пистолет» на правой и левой ноге.
29/11	Ведение с изменением скорости и направления.	Нояб	1.4.2	Ведение с изменением скорости и направления. Действие игроков в нападении. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выбрать правильную стойку, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Проверка домашнего задания

30/12	Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны.	Нояб	1.4.2	Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками сверху. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь правильно перемещаться с мячом, выполнять остановку после ведения и ловли мяча, вышагивание	Прыжки вверх из полуприседа
31/13	Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита»	Нояб	1.4.2	Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	1.1 3.1	Знать и выполнять технические и тактические действия игрока защиты, основные термины в баскетболе	Прыжки вверх из полуприседа
32/14	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	Нояб	1.4.2	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1.1 3.2	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре, знать правила игры баскетбол	Прыжки вверх из полуприседа
33/15	Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет.	Нояб	1.4.2	Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет. Тактические действия игроков.	1.1 3.3	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре, знать правила игры баскетбол.	Проверка домашнего задания
				Гимнастика 15часов			
34/1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Круговая тренировка на снарядах.	Нояб	1.4.4	Круговая тренировка на снарядах. Силовые упражнения, пресс, гибкость, акробатические упражнения	1.1 2.1	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Наклон туловища из положения сидя
35/2	Круговая тренировка. Работа по станциям	Нояб	1.4.4	Строевые упражнения. Эстафеты. Круговая тренировка. Работа по станциям.	1.1 2.1	Уметь выполнять силовые упражнения.	Наклон туловища из положения сидя
36/3	Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	Дек.	1.4.4	ОРУ. Команды «смирно!», «равняйся!», «направо!», «налево!», «кругом!». Повороты в движении противоходом, змейкой и т.д. Круговая тренировка. Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	1.1 2.1 4.1	Уметь выполнять строевые упражнения.	Наклон туловища из положения сидя

37/4	Строевые упражнения. Эстафеты. Поднимание туловища за 1 минуту – КУ.	Дек.	1.4.4	Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие силовых способностей. П/И. Поднимание туловища (упражнение на пресс) за 1 минуту – КУ.	1.1 2.1 4.2	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно	Прыжки на скакалке за 1 минуту
38/5	Кувырок вперед и назад – слитно.	Дек.	1.4.4	Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад – слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок – мальчики. Кувырок назад – девочки.	1.1 2.1	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно	Прыжки на скакалке за 1 минуту
39/6	Длинный кувырок прыжком и кувырок назад в полу шпагат	Дек.	1.4.4	Длинный кувырок прыжком – мальчики. Кувырок назад в полушпагат – девочки. Развитие силовых способностей. Повторить строевые упражнения.	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения	Прыжки на скакалке за 1 минуту
40/7	Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений.	Дек.	1.4.4	Стойка на голове и руках- мальчики, гимнастический мост и переход на колени – девочки. Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений. Прыжки через скакалку.	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения	Прыжки на скакалке за 1 минуту
41/8	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Учет.	Дек.	1.4.4	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Закрепить акробатические элементы- соединение 3-5 упражнений. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку. Учет.	1.1 2.1 4.3	Уметь выполнять строевые упражнения и акр комбинацию	Проверка домашнего задания
42/9	Висы на перекладине	Дек.	1.4.4	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Акробатические элементы- соединение 5-7 упражнений. Висы на перекладине	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Комплекс упражнений на силу
43/10	Упражнение в висе на перекладине.	Дек.	1.4.4	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Повторить акробатические упражнения из 5-7 элементов. Упражнение в висе на перекладине.	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения и акр комбинацию	Комплекс упражнений на силу
44/11	Комбинация - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	Дек.	1.4.4	Развитие силовых способностей. Повторить комбинацию - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	1.1 2.1	Уметь выполнять акр комбинацию	Комплекс упражнений на силу

45/12	Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	Дек.	1.4.4	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	1.1 2.1 4.4 4.5	Уметь выполнять акр комбинацию	Комплекс упражнений на силу
46/13	КУ – подтягивание на перекладине.	Дек.	1.4.4	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Акробатическая комбинация-зачет у должников. КУ – подтягивание на перекладине.	1.1 2.1 4.6	Уметь преодолевать препятствия	Комплекс упражнений на силу
47/14	Лазание по канату в два приема	Дек.	1.4.4	ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Лазание по канату в два приема. Комбинация 7 – 10 элементов.	1.1 2.1 4.7	Уметь лазать по канату в два приема.	Комплекс упражнений на силу
48/15	Полоса препятствий	Дек.	1.4.4	Комбинация, акробатические элементы. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	1.1 2.1	Уметь преодолевать препятствия	Проверка домашнего задания
3 четверть 30 часов Лыжная подготовка 21 часов							
49/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж.	Янв.	1.2.6	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»
50/2	Виды лыжного спорта. Отталкивание в одновременном одношажном ходе..	Янв	1.2.6	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»
51/3	Попеременный четырехшажный ход	Янв	1.2.6	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»
52/4	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.	Янв	1.2.6	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»

53/5	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Янв	1.2.6	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	Поднимание туловища из положения «лежа»
54/6	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение 3,2 км.	Янв	1.2.6	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	Поднимание туловища из положения «лежа»
55/7	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Янв	1.2.6	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Поднимание туловища из положения «лежа»
56/8	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Янв	1.2.6	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Проверка домашнего задания
57/9	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	Янв.	1.2.6	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	1.1 2.1 5.1	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	Прыжки вверх из полуприседа
58/10	Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом	Фев.	1.2.6	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
59/11	Коньковый ход (попеременный).	Фев.	1.2.6	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
60/12	Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.	Фев.	1.2.6	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа

61/13	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	Фев.	1.2.6	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
62/14	Коньковый ход – одновременно двухшажный.	Фев.	1.2.6	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
63/15	Применение хода в зависимости от рельефа местности	Фев.	1.2.6	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Проверка домашнего задания
64/16	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.	Фев.	1.2.6	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Приседание на одной ноге (правой, левой)
65/17	Коньковый ход.	Фев.	1.2.6	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Приседание на одной ноге (правой, левой)
66/18	Преодоление бугров и впадин.	Фев.	1.2.6	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости	1.1 2.1	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	Приседание на одной ноге (правой, левой)
67/19	Торможения и поворота плугом.	Фев.	1.2.6	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости	1.1 2.1	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Приседание на одной ноге (правой, левой)
68/20	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	Фев.	1.2.6	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1.1 2.1 5.2	Уметь выполнять поворот упором.	Приседание на одной ноге (правой, левой)

69/21	Техника выполнения поворота упором.	Фев.	1.2.6	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	1.1 2.1 5.3	Уметь выполнять поворот упором.	Проверка домашнего задания
Спортивные игры (Волейбол – 15 часов)							
70/1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Март.	1.2.1	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
71/2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Март	1.2.1	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
72/3	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Март	1.2.1	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
73/4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Март	1.2.1	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
74/5	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Март	1.2.1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
75/6	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Март	1.2.1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	1.1 2.1 6.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Проверка домашнего задания

76/7	Прием мяча, отраженного сеткой.	Март	1.2.1	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Челночный бег 10 x 10
77/8	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Март	1.2.1	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1.1 2.1	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Челночный бег 10 x 10
78/9	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Март	1.2.1	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1.1 2.1 6.2	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Челночный бег 10 x 10
79/10	Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите.	Март	1.2.1	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	1.1 2.1 6.3	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Челночный бег 10 x 10
80/11	Верхняя подача мяча. Действия игроков в нападении.	Апр	1.2.1	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	1.1 2.1 6.4	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Проверка домашнего задания.
81/12	Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Апр	1.2.1	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	1.1 2.1	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров	Комплекс упражнений на силу. Тест десантника.
82/13	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	Апр.	1.2.1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс упражнений на силу. Тест десантника.

83/14	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	Апр	1.2.1	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1.1 2.1 6.5	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс упражнений на силу. Тест десантника.
84/15	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	Апр	1.2.1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1.1 2.1 6.6	Корректировка техники выполнения упражнений	Проверка домашнего задания
Легкая атлетика 18 часов							
85/1	Преодоление горизонтальных препятствий	Апр	1.4.3	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
86/2	Развитие выносливости.	Апр	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400 - 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Корректировка техники бега	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
87/3	Переменный бег	Апр	1.4.3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
88/4	Кроссовая подготовка	Апр	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
89/5	Развитие силовой выносливости	Апр	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат.	1.1 2.1 7.1	Корректировка техники бега	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.

90/6	Гладкий бег	Апр	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
91/7	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Апр	1.4.3	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Проверка домашнего задания
92/8	Низкий старт.	май	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Приседание на одной ноге.
93/9	Финальное усилие. Эстафетный бег	май	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Приседание на одной ноге.
94/10	Развитие скоростных способностей.	май	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1.1 2.1 7.2	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Приседание на одной ноге.
95/11	Развитие скоростной выносливости	май	1.4.3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Проверка домашнего задания
96/12	Развитие скоростно-силовых качеств.	май	1.4.3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Прыжки в длину с места – на результат.	1.1 2.1 7.3	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Бег до 15 мин

97/13	Метание мяча на дальность.	май	1.4.3	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1.1 2.1 7.4	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Бег до 15 мин
98/14	Метание мяча на дальность.	май	1.4.3	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1.1 2.1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Бег до 15 мин
99/15	Развитие силовых и координационных способностей.	май	1.4.3	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1.1 2.1 7.5		Бег до 15 мин
100/16	Прыжок в длину с разбега.	май	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1.1 2.1 7.6	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Бег до 15 мин
101/17	Развитие силовых и координационных способностей.	май	1.4.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – на результат.	1.1 2.1 7.7	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Бег до 15 мин
102/18		май	1.4.3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени. Подведение итогов года.	1.1 2.1 7.8		Проверка домашнего задания

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Приложение 1

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов²¹

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

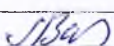
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО  С.И. Хайдорова	 Е.С. Васильева	 Я. С. Барнаков
Протокол № 1	Протокол № 1	Приказ № 188
от «29 » августа 2023г.	от «30 » августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
основной образовательной программы
среднего общего образования
для обучающихся 10 «Г» класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хайдорова Светлана Ивановна
учитель физической культуры
(высшая: категория)

п. Усть-Ордынский

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева».
- Примерной (типовой) образовательной программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего основного образования для 10-11 классов (базовый уровень), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08 апреля .2015 года № 1/15.

Цели учебного предмета.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

3. Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X класса. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 102 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75 часов
1.1	Спортивные игры	16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Легкая атлетика	30
1.4	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	27 часов
2.1	Основы знаний о физической культуре	4
2.2	Баскетбол	7
2.3	Легкая атлетика	6
2.4	Волейбол	7
2.5	Лыжная подготовка	7
	Всего:	102 часа

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	2
2	Легкая атлетика	18	-	-	18
3	Гимнастика с основами акробатики	-	15	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Баскетбол	6	9	-	-
6	Волейбол	-	-	9	6
	Всего	24	24	30	24

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) **патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 10 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание программного материала

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки..

Баскетбол

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 ин 00 с

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

	Тема урока	Кол- во час	дата		Предметные результаты
			По плану	Факти- чески	
	Легкая атлетика	18 часов			
1\1	Техника безопасности. Спринтерский бег - низкий старт до 40м.; бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1			Знать правила ТБ на уроках л/а.
2\2	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3\3	Старт и стартовый разгон. Учет в беге на 30м. Прыжок в длину с места.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4\4	Бег по дистанции. Учет в беге на 60м. Челночный бег 3х10.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
5\5	Финиширование. Учет в беге на 100м. Подтягивания.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
6\6	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 300м. Гибкость.	1			Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
7\7	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 400м.	1			Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
8\8	Метание гранаты. Учет в беге на 500м.	1			Уметь метать гранату на дальность с разбега
9\9	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 800м.	1			Уметь прыгать в длину с 13- 15 шагов разбега

10\10	Техника метания гранаты. Учет в беге на 1000м.	1			Уметь метать гранату на дальность с разбега
11\11	Техника метания гранаты. Шестиминутный бег.	1			Уметь метать гранату на дальность с разбега
12\12	Полоса препятствий. Учет в беге на 1500м.	1			Уметь преодолевать препятствие
13\13	Полоса препятствий. Учет в беге на 2000м.	1			Уметь бежать в равномерном темпе
14\14	Круговая тренировка. Учебно - тренировочные игры.	1			Уметь бежать в равномерном темпе
15\15	Учебно - тренировочные игры. Бег 3000м. юноши.	1			Уметь бежать в равномерном темпе
16\16	Круговая тренировка. Учебно – тренировочные игры	1			
17\17	Учебно – тренировочные игры	1			
18\18	Тест по л/атлетике. (д). Учебно - тренировочные игры	1			
	Баскетбол	15			
1\19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
2\20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, ловля и бросок по кольцу. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
3\21	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
4\22	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Быстрый прорыв. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
5\23	Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные и тактические действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

6\24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
7\25	Бросок мяча и ловля после отскока. Сочетание приемов ловли, ведения и бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
8\26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие) броска. Добивание мяча после отскока. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
9\27	Штрафной бросок и ловля мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
10\28	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Тактические действия в защите. Нападения через центрального. Штрафной бросок - КУ.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
11\29	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через центрального, заслон. Штрафной бросок – КУ	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
12\30	Бросок мяча по кольцу с правой стороны после ведения – КУ. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
13\31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок слева – КУ. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
14\32	Круговая тренировка: пресс за 1 мин, сила, гибкость. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
15\33	Учебная тренировочная игра 2х2.	1			
	Гимнастика	15			
1\34	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.				Уметь выполнять строевые упражнения

2\35	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку за 30сек.	1			Уметь выполнять строевые упражнения
3\36	Акробатические упражнения. Пресс за 30сек.	1			Уметь выполнять комбинацию в равновесии
4\37	Акробатические упражнения. Отжимания от пола.	1			Уметь выполнять акробатические элементы
5\38	Комбинация из изученных элементов. Прыжки через скакалку за 1мин.	1			Уметь выполнять акробатические элементы
6\39	Комбинация из изученных элементов. Пресс за 1мин.	1			Уметь выполнять акробатические элементы
7\40	Упражнения на перекладине. Подтягивания.	1			Уметь выполнять силовые упражнения
8\41	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка.	1			Уметь выполнять силовые упражнения
9\42	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка.	1			Уметь выполнять силовые упражнения
10\43	Лазание по канату. Учет в упражнении «Подтягивание».	1			Уметь выполнять подтягивание
11\44	Лазание по канату. Учет прыжка в длину с места.	1			Уметь выполнять лазание по канату
12\45	Лазание по канату. Учет челночный бег 4х9 м.	1			Уметь выполнять лазание по канату
13\46	Силовая тренировка	1			
14\47	Полоса препятствий	1			
15\48	Полоса препятствий	1			
	Лыжная подготовка	21			
1\49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка лыжного инвентаря и правила использования.	1			Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки
2\50	Техника классических лыжных ходов - попеременный душажный ход, одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
3\51	Техника классических лыжных ходов. Встречная эстафета.	1			Уметь выполнять технику

					передвижений на лыжах
4\52	Техника коньковых лыжных ходов	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
5\53	Техника коньковых лыжных ходов.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
6\54	Переход с хода на ход. Лыжные гонки 1 км (д), 2 км (ю)	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
7\55	Передвижение по пересеченной местности.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
8\56	Передвижение по пересеченной местности.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
9\57	Преодоление подъемов и спусков	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
10\58	Преодоление подъемов и спусков	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
11\59	Прохождение дистанции 3 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
12\60	Прохождение дистанции 3 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
13\61	Прохождение дистанции 4 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
14\62	Прохождение дистанции 4 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
15\63	Прохождение дистанции 4 км. с изменением скорости.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
16\64	Прохождение дистанции 5 км. с изменением скорости.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
17\65	Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
18\66	Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
19\67	Повторение техники ходов.	1			
20/ 68-	Зачет: прохождение дистанции 5 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
21\69	Прием нормативов у задолжников. Зачет: прохождение дистанции 5 км.	1			

	Спортивные игры (волейбол)	15			
1\70	Инструктаж по ТБ. Комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
2\71	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
3\72	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
4\73	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
5\74	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 6-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
6\75	Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 6-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
7\76	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 и 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре
8\77	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре
9\78	Нападение через 2 и 4 -ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре
10\79	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре
11\80	Нижняя и верхняя подачи и прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия
12\81	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 6-ю зону. Учебная игра.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия
13\82	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия
14\83	Учебно-тренировочная игра с выполнением заданий учителя.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия

15/84	Учебно-тренировочная игра	1			
	Легкая атлетика	18			
1\85	ОРУ. Бег по пересеченной местности.	1			Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут
2\86	Бег по пересеченной местности	1			Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствия
3\87	Скоростная подготовка.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
4\88	Развитие взрывной силы.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
5\89	Прыжок в высоту.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
6\90	Прыжок в высоту.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
7\91	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Учет в беге на 30 м., 60м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта
8\92	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 100м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта
9\93	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 200м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 200м
10\94	Метание гранаты. Учет в беге на 300м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 300м
11\95	Метание гранаты. Учет в беге на 400м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 400м
12\96	Учет по прыжкам в длину с разбега.	1			Уметь выполнять прыжки с разбега
13\97	Учет по метанию гранаты. Про бегание дистанции 500м	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 500м
14\98	Преодоление полосы препятствий. Учет в беге на 1000м.	1			Уметь преодолевать полосу препятствий
15\99	Преодоление полосы препятствий. Учет в беге на 1500м.	1			Уметь пробегать 2 и 3 км
16\100	Учет в беге на 2000м.- дев., 3000м.- юн.	1			Уметь пробегать 2 и 3 км
17\101	Учебно - тренировочные игры.	1			
18\102	Учебно - тренировочные игры.	1			

Система контроля знаний учащихся.

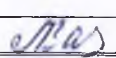
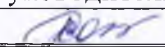
Четверть	Контрольный норматив	Ссылка на источник
I четверть	Бег 100 м.;	«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Метание гранаты;	
	Бег 2000 м. (девушки)	
	Бег 3000 м. (юноши)	
	Прыжки в длину с разбега.	
II четверть	Прыжки в длину с места;	«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Бег 4х9 м.;	
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.;	
	Поднимание туловища за 1 мин.	
III четверть	Лыжные гонки 1000 м.;	«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Лыжные гонки 2000 м.;	
	Лыжные гонки 3000 м.;	
IV четверть	Бег 100 м.;	Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Метание гранаты;	
	Бег 2000 м. (девушки)	
	Бег 3000 м. (юноши)	
	Прыжки в длину с разбега.	
Всего за год	17	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ № 1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я. С. Барнаков
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 188
Протокол № 1	от «30 » августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.
от «29 » августа 2023г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

основной образовательной программы

среднего общего образования

для обучающихся 11 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хайдорова Светлана Ивановна
учитель физической культуры
(высшая: категория)

п. Усть-Ордынский

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 1578).
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева».
- Примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- ✓ В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2018.-255 с.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры. Программа определяется направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Цели учебного предмета.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

3. Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах –102 часов ежегодно (34 учебных недели).

Распределение учебного времени по разделам программы в 10 -11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 классы	11 классы
1	Базовая часть	75 часов	75 часов
1.1	Спортивные игры	16	16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.3	Легкая атлетика	30	30
1.4	Лыжная подготовка	14	14
2	Вариативная часть	27 часов	27 часов
2.1	Основы знаний о физической культуре	4	4
2.2	Баскетбол	7	7
2.3	Легкая атлетика	6	6
2.4	Волейбол	7	7
2.5	Лыжная подготовка	7	7
	Всего:	102 часа	102 часа
	Итого	204 часа	

Распределение программного материала по четвертям

№ п/ п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	2
2	Легкая атлетика	18	-	-	18
3	Гимнастика с основами акробатики	-	15	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Баскетбол	6	9	-	-
6	Волейбол	-	-	9	6
Всего		24	24	30	24

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

5. Содержание программного материала

Физическая культура и здоровый образ жизни

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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение

спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка/ОФП

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Календарно-тематическое планирование 11 класс.

	Тема урока	Кол- во час	дата		Предметные результаты
			По плану	Факти- чески	
	Легкая атлетика	18 часов			
1\1	Техника безопасности. Спринтерский бег - низкий старт до 40м.; бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1			Знать правила ТБ на уроках л/а
2\2	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3\3	Старт и стартовый разгон. Учет в беге на 30м. Прыжок в длину с места.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4\4	Бег по дистанции. Учет в беге на 60м. Челночный бег 3x10.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
5\5	Финиширование. Учет в беге на 100м. Подтягивания.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
6\6	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 300м. Гибкость.	1			Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
7\7	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 400м.	1			Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
8\8	Метание гранаты. Учет в беге на 500м.	1			Уметь метать гранату на дальность с разбега
9\9	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 800м.	1			Уметь прыгать в длину с 13- 15 шагов разбега
10\10	Техника метания гранаты. Учет в беге на 1000м.	1			Уметь метать гранату на дальность с разбега

11\11	Техника метания гранаты. Шестиминутный бег.	1			Уметь метать гранату на дальность с разбега
12\12	Полоса препятствий. Учет в беге на 1500м.	1			Уметь преодолевать препятствие
13\13	Полоса препятствий. Учет в беге на 2000м.	1			Уметь бежать в равномерном темпе
14\14	Круговая тренировка. Учебно - тренировочные игры.	1			Уметь бежать в равномерном темпе
15\15	Учебно – тренировочные игры. Бег 3000м. юноши.	1			Уметь бежать в равномерном темпе
16\16	Круговая тренировка. Учебно – тренировочные игры	1			
17\17	Учебно – тренировочные игры	1			
18\18	Тест по л/атлетике. (д). Учебно – тренировочные игры	1			
	Баскетбол	15			
1\19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
2\20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, ловля и бросок по кольцу. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя рукам. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
3\21	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
4\22	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Быстрый прорыв. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
5\23	Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные и тактические действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

6\24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
7\25	Бросок мяча и ловля после отскока. Сочетание приемов ловли, ведения и бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
8\26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие) броска. Добивание мяча после отскока. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
9\27	Штрафной бросок и ловля мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
10\28	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Тактические действия в защите. Нападения через центрального. Штрафной бросок - КУ.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
11\29	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через центрального, заслон. Штрафной бросок – КУ	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
12\30	Бросок мяча по кольцу с правой стороны после ведения – КУ. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
13\31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок слева – КУ. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
14\32	Круговая тренировка: пресс за 1 мин, сила, гибкость. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
15\33	Учебная тренировочная игра 3х3.	1			
	Гимнастика	15			
1\34	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.				Уметь выполнять строевые упражнения

2\35	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку за 30сек.	1			Уметь выполнять строевые упражнения
3\36	Акробатические упражнения. Пресс за 30сек.	1			Уметь выполнять комбинацию в равновесии
4\37	Акробатические упражнения. Отжимания от пола.	1			Уметь выполнять акробатические элементы
5\38	Комбинация из изученных элементов. Прыжки через скакалку за 1мин.	1			Уметь выполнять акробатические элементы
6\39	Комбинация из изученных элементов. Пресс за 1мин.	1			Уметь выполнять акробатические элементы
7\40	Упражнения на перекладине. Подтягивания.	1			Уметь выполнять силовые упражнения
8\41	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка.	1			Уметь выполнять силовые упражнения
9\42	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка.	1			Уметь выполнять силовые упражнения
10\43	Лазание по канату. Учет в упражнении «Подтягивание».	1			Уметь выполнять подтягивание
11\44	Лазание по канату. Учет прыжка в длину с места.	1			Уметь выполнять лазание по канату
12\45	Лазание по канату. Учет челночный бег 4х9 м.	1			Уметь выполнять лазание по канату
13\46	Силовая тренировка	1			
14\47	Полоса препятствий	1			
15\48	Полоса препятствий	1			
	Лыжная подготовка	21			
1\49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка лыжного инвентаря и правила использования.	1			Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки
2\50	Техника классических лыжных ходов - попеременный двужажный ход, одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
3\51	Техника классических лыжных ходов. Встречная эстафета.	1			Уметь выполнять технику

					передвижений на лыжах
4\52	Техника коньковых лыжных ходов	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
5\53	Техника коньковых лыжных ходов.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
6\54	Переход с хода на ход. Лыжные гонки 1 км (д), 2 км (ю)	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
7\55	Передвижение по пересеченной местности.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
8\56	Передвижение по пересеченной местности.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
9\57	Преодоление подъемов и спусков	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
10\58	Преодоление подъемов и спусков	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
11\59	Прохождение дистанции 3 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
12\60	Прохождение дистанции 3 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
13\61	Прохождение дистанции 4 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
14\62	Прохождение дистанции 4 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
15\63	Прохождение дистанции 4 км. с изменением скорости.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
16\64	Прохождение дистанции 5 км. с изменением скорости.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
17\65	Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
18\66	Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
19/67	Повторение техники ходов.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
20/ 68-	Зачет: прохождение дистанции 5 км.	1			Уметь выполнять технику передвижений на лыжах
21/69	Прием нормативов у задолжников. Зачет: прохождение дистанции 5 км.	1			

	Спортивные игры (волейбол)	15			
1\70	Инструктаж по ТБ. Комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
2\71	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
3\72	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
4\73	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
5\74	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 6-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
6\75	Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 6-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
7\76	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 и 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре
8\77	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра	1			Уметь выполнять в игре
9\78	Нападение через 2 и 4 -ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре
10\79	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре
11\80	Нижняя и верхняя подачи и прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1			Уметь выполнять в игре
12\81	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 6-ю зону. Учебная игра.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия
13\82	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия
14\83	Учебно-тренировочная игра с выполнением заданий учителя.	1			Уметь выполнять тактико-технические действия

15\84	Учебно-тренировочная игра	1			
	Легкая атлетика	18			
1\85	ОРУ. Бег по пересеченной местности.	1			Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут
2\86	Бег по пересеченной местности	1			Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут
3\87	Скоростная подготовка.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
4\88	Развитие взрывной силы.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
5\89	Прыжок в высоту.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
6\90	Прыжок в высоту.	1			Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
7\91	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Учет в беге на 30 м., 60м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью
8\92	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 100м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта
9\93	Прыжок в длину с разбега. Учет в беге на 200м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 200м
10\94	Метание гранаты. Учет в беге на 300м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 300м
11\95	Метание гранаты. Учет в беге на 400м.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 400м
12\96	Учет по прыжкам в длину с разбега.	1			Уметь выполнять прыжки с разбега
13\97	Учет по метанию гранаты. Про бегание дистанции 500м	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 500м
14\98	Преодоление полосы препятствий. Учет в беге на 1000м.	1			Уметь преодолевать полосу препятствий
15\99	Учет в беге на 2000м.- дев., 3000м.- юн.	1			Уметь пробегать 2 и 3 км
16\100	Прием нормативов у задолжников. Учебно - тренировочные игры.	1			
17\101	Прием нормативов у задолжников. Учебно - тренировочные игры.	1			
18\102	Учебно - тренировочные игры.	1			

Система контроля знаний учащихся.

Четверть	Контрольный норматив	Ссылка на источник
I четверть	Бег 100 м.;	«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Метание гранаты;	
	Бег 2000 м. (девушки)	
	Бег 3000 м. (юноши)	
	Прыжки в длину с разбега.	
II четверть	Прыжки в длину с места;	«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Бег 4х9 м.;	
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.;	
	Поднимание туловища за 1 мин.	
III четверть	Лыжные гонки 1000 м.;	«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Лыжные гонки 2000 м.;	
	Лыжные гонки 3000 м.;	
IV четверть	Бег 100 м.;	Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
	Метание гранаты;	
	Бег 2000 м. (девушки)	
	Бег 3000 м. (юноши)	
	Прыжки в длину с разбега.	
Всего за год	17	