

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
Протокол №1
Г. В. Дряева Дряева Г.А.
«31» 08 2023г.

«Рассмотрено»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1от
«31» 08. 2023»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

на 2023-2024 учебный год

учителя *Никитовской Л.А.*

Предмет	Класс	Количество часов за учебный год	Количество часов в неделю
<i>физ. ред.</i>	<i>10</i>	<i>68</i>	<i>2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>2А</i>	<i>68</i>	<i>2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>30</i>	<i>68</i>	<i>2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>40</i>	<i>68</i>	<i>2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>50</i>	<i>68</i>	<i>2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>60</i>	<i>68</i>	<i>2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>70, В</i>	<i>68</i>	<i>2+2</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>80</i>	<i>102</i>	<i>3</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>90</i>	<i>102</i>	<i>3</i>
<i>физ. ред.</i>	<i>110</i>	<i>102</i>	<i>3</i>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Управление образования г. Владикавказ

МБОУ СОШ № 21. им. Героя России Семенова Д.В.

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей

Руководитель МО
Дряева Г.А.

Протокол №1
от "___" _____ г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ (Коцоева З.В.)

Протокол №1
от "___" _____ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №21
Семенова Д.В.

_____ (Саркисянц
Г.Б.)
Приказ №1
от "___" _____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1045239)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Цакоев Альберт Феликсович
Учитель физической культуры

г. Владикавказ, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.
Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуящие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики -уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	3	0	2		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;	Практическая работа;	infourok.ru
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	1		Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	infourok.ru
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;	Практическая работа;	infourok.ru
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	0		Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Контрольная работа;	infourok.ru
1.5	Стрелковые команды, виды построения, расчёта	2	0	1		Знать стрелковые команды и определения при организации строя;	Зачет;	infourok.ru
Итого по разделу		10						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	0	2		Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток;	Практическая работа;	infourok.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, стрелковые упражнения	4	0	2		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности;	Практическая работа;	infourok.ru
2.3.	Самоконтроль. Стрелковые команды и построения	2	0	1		Различать и самостоятельно организовывать построения по стрелковым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа;	infourok.ru
Итого по разделу		10						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	36	0	6		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	5		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
3.3.	Организующие команды и приемы	10	0	1		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй	Зачет;	infourok.ru
Итого по разделу		56						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Освоение физических упражнений	50	0	14		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
Итого по разделу		50						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		126	0	36				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского
М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова
О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.,
ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные планы, конспект урока.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Инфоурок.ру.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, волейбола, баскетбола, футбола, прыгалки, обручи, канат. Перекладина съёмная, шведская стенка, спортивная площадка.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал, спортивная площадка

**Рабочая программа по физической культуре
для учащихся 2 классов.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с: нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,

утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10;

Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами общеобразовательной школе

– Уставом МБОУ СОШ №21;

– Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ №21;

– Положением о формах обучения.

Содержание программы учебного курса

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации обязательному изучению предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования отводиться не менее 68 часов для 2 классов.

Пособие для учащихся:

- Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС

- Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

Список литературы для создания программы:

- Рабочая программа по физической культуре учащихся, 1-4 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019

- [Уроки физической культуры, 1-2 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019](#)

- [Физическая культура. 2 класс. Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС](#)

- [Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры](#)

Целью школьного физического воспитания 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. Цель программы: обеспечение современного образования учащихся.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- обучение основам базовых видов двигательных действий, формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Планируемые результаты предмета, курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 1 - 4 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов, представленных в двух уровнях: базовый «Ученик научится» и повышенный «Ученик получит возможность научиться».

Личностные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»:

- осмыслению истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»;

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»;

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- применять опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической

направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует

приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Двигательные умения, навыки и способности.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей 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.

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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подвижные игры.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Подвижные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование.

Название раздела	Количество часов
Легкая атлетика	18
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	16
Итого	68

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- Программа рассчитана на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

№ п/п	Название темы	Количество часов, отводимое на освоение темы.	Планируемые образовательные результаты учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры. (18 часов.)					
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторение понятий «шеренга» и «колонна», строевых упражнений. П\И«К своим флажкам!».	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять перестроения шеренга и колонна. Знать правила подвижной игры К свои флажкам.		
2-3	Повторение .ОРУ (общеразвивающие упражнения). Строевые упражнения. Техника челночного бега. П\И«К своим флажкам!».	2	Уметь строиться в одну шеренгу в начале урока, выполнять разминку под показ учителя, выполнять строевые упражнения. Знать технику челночного бега. Знать правила ,уметь играть в подвижную игру «К свои флажкам.»		
4	Проведение ОРУ в движении. Тестирование челночного бега 3x10м.	1	Уметь выполнять разминку в движении под показ учителя, правильно выполнять челночный бег во время тестирования.		
5-6	Изучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Караси и щука»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения ,знать технику метания малого		

			мяча. Знать правила П/И «Караси и щука»		
7	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять метание малого мяча на дальность во время тестирования.		
8-9	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения Изучение высокого и низкого старта. П/И «Караси и щука»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять высокий и низкий старт. Знать правила уметь играть в П/И «Караси и щука»		
10-11	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. П/И «Третий лишний»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять беговые упражнения для развития скоростных способностей. Знать правила П/И «Третий лишний»		
12-13	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега на дистанцию 30 м. П/И «Третий лишний»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Знать технику выполнения бега на дистанцию 30 м. Знать правила уметь играть в П/И «Третий лишний»		
14-15	Ору в движении под команду учителя. Тестирование бега на дистанцию 30м.	2	Умение выполнять ОРУ в движении под команды учителя. Умение выполнять бег на дистанцию 30 м. во время тестирования.		
16-17	Изучение выполнения ОРУ в движении самостоятельно. П/И «Кошки мышки». П/И «День-ночь»	2	Умение выполнять ОРУ в движении самостоятельно. Знать правила П/И		

			«Кошки мышки». П/И «День-ночь»		
18	ОРУ на месте . Подвижные игры с предметами, эстафеты.	1	Умение выполнять Ору на месте. Уметь работать в команде.		
2 Четверть. Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)					
19	Инструктаж и ТБ на уроках гимнастики. Проведение ОРУ на координацию движений. Изучение Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять ОРУ на координацию. Знать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		
20	Ору в движении и на месте . Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Уметь выполнять Ору в движении и на месте. Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье во время тестирования.		
21- 22	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения, повороты на месте. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно , строевые упражнения, повороты на месте . Знать технику выполнения прыжков на скакалке.		
23- 24	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке.	2	Уметь выполнять Ору в движении с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения, перестроения. Умение выполнять прыжки на скакалке во время тестирования.		
25- 26	Ору на месте с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Изучение выполнения лазания, перелезания и переползания. П/И «Альпинисты»	2	Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения. Знать выполнения лазания, перелезания и переползания. Знать правила и выполнение П/И «Альпинисты»		
27- 28	Ору на месте с элементами гимнастики . Строевые	2	Уметь выполнять Ору на месте с элементами		

	упражнения. Техника выполнения кувырка в перед.		гимнастики под показ учителя. строевые упражнения. Знать Технику выполнения кувырка в перед.		
29-30	Ору на месте с элементами гимнастики , Строевые упражнения .Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Запрещенное движение»	2	Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя. строевые упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках.		
31-32	Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Техника выполнения элемента Колесо.	2	Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики, Знать технику выполнения элемента колесо.		
33	Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание.	1	Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики. Уметь проходить полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания.		
34	Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Подвижные игры с гимнастическими упражнениями.	1	Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики. Уметь выполнять гимнастические упражнения во время подвижных игр.		
3 Четверть. Лыжная подготовка(18 часов)					
35-36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Ору на месте на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	2	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя.		
37-38	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Освоение техники	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ		

	ходьбы на лыжах.		учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Знать технику выполнения ходьбы на лыжах.		
39-40	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Уметь выполнять упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
41-42	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Разучивание техники передвижения скользящим шагом	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Знать технику передвижения скользящим шагом.		
43-44	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Передвижение скользящим шагом на скорость. П/И салки на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться скользящим шагом на скорость.		
45-46	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь выполнять упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.		
47-48	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на		

			урок ,построение. Уметь передвигаться ходьбой на лыжах.		
49-50	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Совершенствование умения передвижения скользящим шагом	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться скользящим шагом.		
51-52	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь выполнять эстафеты на лыжах.		
4 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)					
53-54	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении. Техника выполнения бега на дистанцию 60м. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	2	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под команды учителя. Знать технику выполнения бега на дистанцию 60 м. Знать правила П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»		
55-56	Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега на дистанции 60.м. П/И «Воробьи вороны»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 60 м. во время тестирования. Знать правила П/И «Воробьи вороны»		
57-58	Ору в движении самостоятельно. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.		
59-60	Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега с переходом на шаг на	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнят бег с		

	дистанции 1 км.		переходом на шаг на дистанции 1 км. во время тестирования.		
61- 62	Ору на месте. Техника прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками»	2	Уметь выполнять Ору на месте под показ учителя. Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Знать правила П/И «Салки прыжками»		
63- 64	Ору на месте. Тестирование прыжка в длину с места.	2	Уметь выполнять Ору на месте под показ учителя. Уметь выполнять прыжки в длину с места во время тестирования.		
65- 66	Ору на месте самостоятельно. Техника выполнения метания малого мяча в цель. П/И «Вышибалы»	2	Уметь выполнять Ору на месте самостоятельно. Знать технику выполнения метания малого мяча в цель. Знать правила П/И «Вышибалы».		
67- 68	Ору на месте самостоятельно Тестирование метания малого мяча в цель. Эстафеты.	2	Уметь выполнять Ору на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча в цель во время тестирования.		

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

Пояснительная записка

всего - **68 часо**

в неделю - **2 часа**

Учебная программа (автор): **Примерные программы по учебным предметам. Авторская программа «Физическая культура» для начальной школы, автор С. С. Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская. -М: Вентана-Граф,2012г.**

Учебно-методический комплекс (автор, издательство, год издания) **«Физическая культура 3 - 4 классы» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, авторы: Т.В.Петрова, Ю.А Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров,-М; Вентана – Граф, 2016г.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

Ученик научится: называть, описывать, раскрывать

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
-

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание
1	Знания о физической культуре	2	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
2	Способы физкультурной деятельности	2	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	12	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами

			<p>в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения : упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком..</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
	<p>Легкая атлетика На основе футбола</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>14 2 5 5 16</p>	<p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 500 м. (мал.) до 400 м. (дев.)</p> <p>спортивная игра <i>мини-футбол</i>: удары по мячу ногой.</p> <p>остановка мяча ногой, отбор мяча.</p> <p>Тактические действия в защите и нападении отбор мяча.</p> <p>Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в</p>

		<p>горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола(24часа) Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Развитие координации: <i>перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте , в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в нижней стойке.</i></p> <p>Развитие выносливости: <i>передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</i></p> <p>Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.</p> <p>.Скользкий шаг на лыжах без палок.</p> <p>Повороты переступанием на лыжах без палок.</p> <p>Ступающий шаг на лыжах с палками.</p> <p>Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.</p> <p>.Прохождение дистанции 1 км на лыжах.</p> <p>Скользкий шаг на лыжах «змейкой».</p> <p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p> <p>Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>
	Подвижные игры	<p>«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Перестрелка».</p> <p>«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча» , «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «День и ночь», «Третий лишний».</p> <p><i>Комплексный зачет 1</i></p>
	Итого	68

№ п/п	Дата урока		Тема раздела	Примечание
	По плану	По факту		
Знания о физической культуре 1 ч				
1			Инструктаж по Т/Б. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	
			<i>Легкая атлетика 7ч</i>	
2			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра.	
3			Бег на результат (30 м).. Ходьба через несколько препятствий.	
4			Бег с максимальной скоростью 60м	
5			Бег 400м	
6			Бег на отрезки. Прыжок в длину с места.	
7			Прыжок в длину с места. Метание в цель с 4-5 м.	
8			Прыжок в длину с места учет .	
Игры на основе баскетбола -5 ч				
9			Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	
10			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель . Игра «Мяч - среднему».	
11			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	
12			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	
13			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. . Игра в мини – баскетбол.	
Подвижные игры 3 ч.				
14			Многоскоки.. Игра «Прыгающие воробушки. Правила соревнований в беге прыжках.	
15			Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	
16			Броски в кольцо двумя руками снизу. Мини баскетбол.	
Гимнастика с основами акробатики -12ч				
17			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2-3 кувырка вперед .ОРУ	
18			Контрольная работа. Тема: Возникновение и сущность физических упражнений.	
19			Бег (2 мин.) Преодоление препятствий.	
20			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2-3 кувырка вперед .ОРУ	
21			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2-3 кувырка вперед .ОРУ	
22			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	
23			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	
24			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	
25			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.Учет.	
26			Строевые упр, вис стоя и лежа	

27			Строевые упр, вис стоя и лежа. Упражнения на гимнастической скамейке	
28			Строевые упр, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Учет.	
Знания о физической культуре 1 ч				
29			Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	
Подвижные игры 3 ч.				
30			Строевые упражнения, вис стоя и лежа Вис на согнутых руках.. Игра «Слушай сигнал»	
31			Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка»	
32			Строевые упражнения, вис стоя и лежа. Подтягивание в висе <i>Игры со скакалкой и обручем</i>	
Способы физкультурной деятельности -1ч.				
33			Инструктаж по Т/Б. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств	
Подвижные игры - 4 часа				
34			Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
35			Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
36			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
37			Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств	
Способы физкультурной деятельности -1ч				
38			Контрольная работа на тему: Тело человека . Положение тела и его частей. Строение тела	
Игры на основе баскетбола -5 ч				
39			Техника ведения баскетбольного мяча Бросок двумя руками от груди	
40			Ведение мяча с изменением направления Бросок двумя руками от груди .	
41			Ловля и передача мяча в движении в квадратах .Мини-баскетбол	
42			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди	
43			Эстафета с мячами	
Игры на основе футбола -2ч				
44			ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись»,	
45			удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу и вертикальную мишень; игры: «Передай мяч головой».	
Лыжная подготовка 16 ч.				
46			Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м	
47			Совершенствовать скользящий шаг без палок. Техника ступающего шага. .	
48			Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	
49			Техника скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.	

			Разучить технику спуска в высокой стойке.	
50			Техника попеременно двухшажного хода без палок Закрепить технику спуска в высокой стойке. игры «Пройди в ворота».	
51			Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе	
52			Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км	
53			Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км	
54			Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». игры «Пройди в ворота».	
55			Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». игры «Пройди в ворота».	
56			Попеременно двухшажный ход .Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м	
57			Повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м	
58			Круговая эстафета с этапом не менее100м. Развитие скоростной выносливости –дистанция 2км	
59			Круговая эстафета с этапом не менее100м. Развитие скоростной выносливости –дистанция 2км	
60			Круговая эстафета с этапом не менее100м. Развитие скоростной выносливости –дистанция 2км	
61			Разминка с палками. Контрольный забег на дистанцию 1000м .	
Легкая атлетика- 7ч				
62			Ходьба через несколько препятствий.. Бег с максимальной скоростью(30м).	
63			Подтягивание в висе. Ме5тание малого мяча	
64			Прыжок в длину с места.Учет.	
65			Прием контрольных норм на пресс	
66			Бег на результат(30м).	
67			Прием контрольных норм на гибкость	
68			Бег на результат(400м).	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Пояснительная записка

Количество часов:

всего - **68 часов**

в неделю - **2 часа**

Учебная программа: **Рабочая программа В. И. Лях «Физическая культура. 1 - 4 классы.» к линии учебников В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2019.**

Учебно-методический комплекс: **В. И. Лях. «Физическая культура. 1-4 классы.» - М.: Просвещение, 2019.**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры :

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной и массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Ученик научится: называть, описывать, раскрывать:

- называть, описывать и раскрывать роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника,

- понимать значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания. Утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня, значение физической нагрузки и способы ее регулирования,

- осознавать связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем.

Ученик получит возможность научиться:

- понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, проводить профилактику травматизма,

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения,

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции,

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой,

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут,

- выполнять упражнения, акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики,

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах,

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам,

- организовывать и соблюдать правильный режим дня,
- подсчитывать чистоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями,
- измерять собственную массу и длину тела,
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание
1	Знания о физической культуре	2	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
2	Способы физкультурной деятельности	7	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	10	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и

			<p>направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения : упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком..</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
	<p>Легкая атлетика</p> <p>На основе футбола</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>13</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>16</p>	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p>

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 500 м. (мал.) до 400 м. (дев.)

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногами.

Остановка мяча ногой, отбор мяча.

Тактические действия в защите и нападении отбор мяча.

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Подвижные игры на основе баскетбола(24 часа) Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте , в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время

			<p>спуска в нижней стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. .Скользкий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>
	Подвижные игры	5	<p>«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Перестрелка». «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча» , «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «День и ночь», «Третий лишний». Комплексный зачет 1</p>
	Итого	68	

№ п/п	Дата урока		Тема раздела	Приме чание
	По плану	По факту		
Знания о физической культуре -1ч				
1			Инструктаж по Т/Б. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	
Легкая атлетика -7ч				
2			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра.	
3			Бег на результат (30 м).. Ходьба через несколько препятствий.	
4			Бег с максимальной скоростью 60м	
5			Бег 400м	
6			Бег на отрезки. Прыжок в длину с места.	
7			Прыжок в длину с места. Метание в цель с 4-5 м.	
8			Прыжок в длину с места учет .	
Игры на основе баскетбола -5ч				
9			Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом.. Игра «Передал-садись».	
10			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель . Игра «Мяч - среднему».	
11			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	
12			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	
13			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. . Игра в мини – баскетбол.	
Подвижные игры. -5ч				
14			Многоскоки.. Игра «Прыгающие воробушки. Правила соревнований в беге прыжках.	
15			Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	
16			Броски в кольцо двумя руками снизу. Мини баскетбол.	
17			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. . Игра в мини – баскетбол.	
18			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок	

			двумя руками от груди.	
Лыжная подготовка -16ч				
19			Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании. Одежда и обувь. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.	
20			Совершенствовать скользящий шаг без палок. Техника ступающего шага. .	
21			Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	
22			Техника скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке.	
23			Попеременный бесшажный ход Свободное катание по дистанции.	
24			Попеременный бесшажный ход Свободное катание по дистанции.	
25			Свободное катание по дистанции с применением ходов.	
26			Прохождение по дистанции 500м. учет - скользящего шага	
27			Опорно-двигательная система человека Предупреждение травматизма Способы передвижения человека Т/Б	
28			Свободное катание по дистанции с применением ходов.	
29			Поворот переступанием с передвижением по дистанции	
30			Прохождение по дистанции 1км С применением ходов	
31			Изучение одношажного одновременного хода	
32			Закрепление одношажного одновременного хода	
33			Свободное катание по дистанции с применением ходов.	
34			Прохождение по дистанции 500м. учет	
Гимнастика с основами акробатики -10ч.				
35			Бег (2 мин.) Преодоление препятствий.	
36			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2-3 кувырка вперед .	
37			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2-3 кувырка вперед .	
38			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	
39			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	
40			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка	

			на лопатках, мост из положения лежа	
41			Перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Учет.	
42			Строевые упр, вис стоя и лежа	
43			Строевые упр, вис стоя и лежа. Упражнения на гимнастической скамейке	
44			Строевые упр, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Учет.	
Знания о физической культуре -1ч				
45			Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	
Подвижные игры -3ч				
46			Строевые упражнения, вис стоя и лежа Вис на согнутых руках.. Игра «Слушай сигнал»	
47			Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка»	
48			Строевые упражнения, вис стоя и лежа. Подтягивание в виси Игры со скакалкой и обручем	
Способы физкультурной деятельности -7ч				
49			Инструктаж по Т/Б. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств	
50			. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Снайпер»	
51			Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
52			Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
53			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
54			Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств	
55			Контрольная работа на тему: Тело человека Положение тела и его частей. Строение тела	
Игры на основе баскетбола-5ч				
56			Техника ведения баскетбольного мяча Бросок двумя руками от груди	
57			Ведение мяча с изменением направления Бросок двумя руками от груди .	
58			Ловля и передача мяча в движении в квадратах .Мини-баскетбол	
59			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди	

60			Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись»,	
Игры на основе футбола-2ч				
61			Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись»,	
62			Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу и вертикальную мишень; игры: «Передай мяч головой».	
Легкая атлетика -6 ч				
63			Подтягивание в висе. Метание малого мяча	
64			Прыжок в длину с места. Учет.	
65			Прием контрольных норм на пресс	
66			Бег на результат(30м).	
67			Прием контрольных норм на гибкость	
68			Бег на результат(400м).	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Управление образования г.Владикавказ

МБОУ СОШ № 21.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей.

Руководитель МО

_____ (Дряева Г.А.)

Протокол №1

от "___" _____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР.

_____ (Коцова З.В.)

Протокол №1

от "___" _____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №21 им. Семенова
Д.В.

_____ (Саркисянц Г.Б.)

Приказ №1

от "___" _____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID
1099856)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Цакоев Альберт Феликсович
Учитель физической культуры и спорта

г. Владикавказ. 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и

впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	19	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	20	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	20	0	1		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Практическая работа;	infourok.ru

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	40	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
Итого по разделу		99						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	2	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	2	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	2	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	2	0	1		<p>приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p>	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	2	0	1		<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;</p>	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	1		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;</p>	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	2	0	1		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p>	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	2	0	1		<p>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p>	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	2	0	1		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
2.10	Ведение дневника физической культуры	2	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
Итого по разделу		20						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	2	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Зачет; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	2	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	2	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru

3.6.	Упражнения на развитие координации	2	0	1		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	2	0	1		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Зачет; Практическая работа;	infourok.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	infourok.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	infourok.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	infourok.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	1		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	infourok.ru
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	1		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	infourok.ru

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	infourok.ru
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	1		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	infourok.ru
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	infourok.ru
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	infourok.ru
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	infourok.ru
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	infourok.ru
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	infourok.ru
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	1		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	1		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	infourok.ru
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическая работа;	infourok.ru
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Зачет;	infourok.ru

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Зачет;	infourok.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	1		разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Практическая работа;	infourok.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Зачет;	infourok.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Зачет;	infourok.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	infourok.ru
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	infourok.ru
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	infourok.ru

3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	infourok.ru
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	infourok.ru
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	infourok.ru
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	2	0	1		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Зачет;	infourok.ru
Итого по разделу		86						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	1		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	infourok.ru
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		235	0	58				

**Рабочая программа
по физической культуре
(учебный предмет, курс)
Основное общее образование – 6 класс
(Уровень общего образования, класс)
Количество часов 68**

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич .

Издательство «Просвещение», 2010 года

Содержание

I. пояснительная записка

II. содержание учебного предмета

III. календарно-тематическое планирование

IV. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

I. Пояснительная записка.

В соответствии с п. 6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в компетенцию образовательной организации входит разработка и утверждение образовательных программ, обязательной составляющей которых являются рабочие программы учебных курсов и дисциплин образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре создана на основе программ:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

При составлении программы руководствовались: Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»; «Положением о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) педагогических работников МБОУ Сетраковская СОШ», утвержденным приказом № 48 от 31.03 2016 г. по МБОУ Сетраковская СОШ.

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка

эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Место учебного курса физической культуры в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры в 6 классе на этапе основного общего образования отводится не менее 71 часа из расчета 2 часа в неделю (в соответствии с календарным графиком МБОУ

Сетраковская СОШ). Исходя из расписания МБОУ Сетраковская СОШ на 2016-2017 учебный год, и в связи с тем, что уроки физкультуры в 6 классе выпадают на праздничные дни: 23.02.17г, 01.05.17г, 08.05.16г., весь программный материал будет пройден за 68 часов, за счет сжатия уроков: (раздел-баскетбол вместо 18ч - 17ч), (раздел волейбол вместо 15ч-14ч), (раздел футбол вместо 10ч-9ч)

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

III. Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Кол- часо в	Элемент ы содержа ния	Планируемые результаты		Вид контрол я	Дом.зад.	Дата пров .
				Предметн ые	УУД			

Лёгкая атлетика 11ч.

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)

1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками» .	Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки и сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарём. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Регулятивные : умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидности бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Текущий	Комплекс УГ
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Контрольный тест - бег 30м. м.: «5»-5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше; д.: «5»-5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше.	Комплекс ОРУ
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Текущий	Бег до 5 мин

			развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	ть ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;			
4	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	1	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.		- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Контрольный тест челночный бег 3x10 м. м.: «5»-8,2с.; «4»-8,3-8,5с; «3»-8,6с и больше; д.: «5»-8,6с.; «4»-8,7-9,0с; «3»-9,1 и больше.	Бег до 8 мин	
5	Бег на результат (60 м).	1	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчик и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: Мотивационная основа на занятиях лёгкой	Контрольное упражнение. Бег 60м: м.: «5»-10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше. д.: «5»-10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше.	Бег до 8 мин	1 5 .0 9

					атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.			
Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)								
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Текущей	Спец.беговые упр.	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м	1	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Текущей	Метание в цель	

			бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств	
8	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
9	Соревновательно-игровое задание	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
Бег на средние дистанции (2 ч)				
10	Бег в равномерном темпе	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе.

Текущий	Выпрыгивание 12 раз			
Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Выпрыгивание 12 раз			
Текущий	Бег до 8 мин			

			Развитие выносливости. ПИ «Салки»					
1 1	Бег в равномерном темпе.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»	Уметь: бегать в равномерном темпе.		Текущий	Бег до 8 мин	

Кроссовая подготовка (6 ч)

1 2	Равномерный бег (10 мин).	1	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,	Текущий	Бег до 10 мин	1 0 . 1 0
1 3	Равномерный бег (12 мин).	1	Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия	Текущий	Бег до 12 ин	
1 4	Равномерный бег (15 мин).	1	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Текущий	Бег до 15 мин	
1 5	Равномерный бег (17 мин).	1	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору.	Уметь: бегать в равномерном темпе	- учитывать правило в планирован	Текущий	Беговые упр.	

			Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».	(до 20 мин)	ии и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений			
1 6	Равномерный бег (17 мин).	1	Равномерный бег (17 мин) Бег в	Уметь: бегать в равномер	Личностны	Текущий	Беговые упр.	

			гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	ном темпе (до 20 мин)	е: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.			
17	Бег по пересечённой местности (2 км).	1	Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Бег на 2 км без учета времени	Беговые упр.	

Гимнастика(6ч)

18	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать	Контрольный тест-прыжок в длину с места. м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше.	Бег до 8 мин	
19	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением. ОРУ в	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий	Сгибание и разгибание рук	

			<p>движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висте. ПИ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>	ия	<p>правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>			
20	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p>	1	<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висте.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению</p>	<p>Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висте: м.: «5»-8р.; «4»-7-4р.; «3»-3р.; д.: «5»-14р.; «4»-13-6р.; «3»-5р.</p>	Сгибание и разгибание рук	
21	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.</p>	1	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов</p>	<p>комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и</p>	Текущий	Комплекс ОРУ	17.11

			скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.			
2 2	Прыжок ноги врозь.	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Текущий	Прыжковые упр.	
2 3	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Оценка техники выполнения кувырок, стойки на лопатках.	Упр. на гибкость	

Баскетбол (17ч.)

24	Правила ТБ при занятиях баскетболом . Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений ; устанавливать целевые приоритеты ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Текущий	ОРУ с мячом	
25	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий	Стойка, остановки, повороты	
26	Остановка	1	Стойка и	Уметь:		Текущий	Стойка, остановки,	

	прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.		передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревнованиях - игровых заданиях;</p> <p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для</p>		повороты	
27	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Оценка техники стойки и передвижений игрока.	Прыжки через скакалку	08.12
28	Ловля мяча	1	Стойка и передвижения	Уметь: играть в	Текущий	Стойка,	12.12	

	двумя руками от груди на месте в парах с шагом.		<p>ния игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему» . Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД.</p>	<p>баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимое взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные : - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p>	остановки, повороты		
29	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему» . Развитие координационных</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>		Текущий	Упр для мышц брюшного пресса	

			способность ей. Правила соревн..	
30	Остановка двумя шагами.	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра «Вокруг света».	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре
31	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре
32	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре
33	Бросок двумя руками снизу в движении	1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	Оценка техники ведения мяча на месте.		Упр для мышц брюшного пресса	
	Текущий		Поднимание туловища	
	Текущий		Поднимание туловища	
	Текущий		Составить комплекс УГ	

			Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	
34	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре
35	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	
36	Бросок двумя руками снизу в движении и после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре

Текущий	Комплекс УГ			
Текущий	Комплекс УГ			
Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Упр на координацию			

			изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.					
37	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно но технические действия в игре	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы.	Текущий	Упр на координацию	
38	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно но технические действия в игре		Оценка техники броска снизу в движении	Составить комплекс упр для разминки	
39	Позиционное нападение через скрестный выход.	1	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам но технические действия в игре		Текущий	Комплекс упр для разминки	

			руками снизу после ловли мяча. Позиционн ое нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол. Развитие координац ионных способност ей.					
40	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Оценка техники броска одной рукой от головы в движении.	Комплекс упр для разминки	

Волейбол(14ч).

41	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	Регулятивные: принимать и сохранять	Текущий	Остановки, повороты.	
----	--	---	--	--	---	---------	----------------------	--

	сверху вперёд.		мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами и волейбола. ТБ при игре в волейбол.	правила м; выполнять правильно но технические действия	учебную задачу при выполнении упражнений ; устанавливать целевые приоритеты ; осуществлять итоговый			
42	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно но технические действия	и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Текущий	Остановки, повороты.	
43	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами и волейбола «Мяч в воздухе»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно но технические действия	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревнованиях - игровых заданиях;	Текущий	Остановки, повороты.	
44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно		Оценка техники выполнения стойки и передвижений	ОРУ с мячом	

			передачи вперёд. ПИ с элементам и волейбола «Летучий мяч»	но техничес кие действия	Коммуника тивные: - уметь задавать вопросы; использоват ь речь для регуляции			
45	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	Стойка игрока. Передвиже ния в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачам и мяча. ПИ с элементам и волейбола.	Уметь: играть в волейбо л по упрощён ным правила м; выполня ть правиль но техничес кие действия	своего действия; уметь осуществля ть взаимный контроль и оказывать в сотрудниче стве необходиму ю взаимопомо щь; уметь организовы вать и планироват ь учебное сотрудниче ство с учителем и сверстника ми, определять	Текущий	ОРУ с мячом	20 .0 2
46	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1	Стойка игрока. Передвиже ния в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбо л по упрощён ным правила м; выполня ть правиль но техничес кие действия	цели и функции участников, способы взаимодейс твия; планироват ь общие способы работы; личностные : - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познаватель ный интерес к изучению волейбола;	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	ОРУ с мячом	27.02
47	Приём мяча снизу двумя руками над	1	Стойка игрока. Передвиже	Уметь: играть в волейбо	знать основные	Текущий	ОРУ с мячом	02.03

	собой.		ния в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	л по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	морально-этические нормы. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.			
48	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			Текущий	Комплекс УГ	
49	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками	ОРУ на осанку	
50	Игра в мини-волейбол.	1	Игра в мини-волейбол.			Текущий	ОРУ на осанку	
51	Передача мяча двумя руками сверху	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Текущий	ОРУ на осанку	

			Передача мяча двумя руками сверху в парах.	действия
52	Передача мяча двумя руками снизу	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	
53	Нижняя прямая подача с 3-бм.	1	Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
54	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-бм.	1	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	

Текущий	ОРУ на осанку	
Текущий	Приседание на одной ноге 12 раз	
Оценка техники нижней прямой подачи.	Приседание на одной ноге 12 раз	

Лёгкая атлетика 5 ч.

5 5	Инструктаж по ТБ на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м).	1	Бег в равномерно м темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения . Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерно м темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;	Текущий	Бег до 10 мин	
5 6	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение.	1	ОРУ. Бег в равномерно м темпе (1500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Контрольное упражнение-бег 1500м: м.: «5»- 8,50.; «4»- 8,51-9,59; «3»-10.00 и больше. д.: «5»- 9,00; «4»- 9,01-10,29; «3»-10,30 и больше.	Бег до 15 мин	
5 7	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание. «Встречные старты».	1	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов	Текущий	Тех-ка высокого старта	
5 8	Бег на результат (60м).	1	ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с	общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Контрольное упражнение. Бег 60м: м.: «5»-	Бег 60 метров	

			ей. Эстафеты по кругу.	низкого старта.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.	10,0с.; «4»-10,1- 11,1с; «3»- 11,2с; и больше. д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5- 11,6с; «3»- 11,7с. и больше.		
5 9	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	1	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность		Контроль ное упражнений. м.: «5»- 34м.; «4»- 33-21м; «3»-20м и меньше; д.: «5»- 21м.; «4»- 20-15м; «3»-14 и меньше.	Мет ание в цель	

Футбол (9ч).

6 0	Правила ТБ при занятиях футболом Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача .ТБ при игре в футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в	Текущий	Упр с мячом	
6 1	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча .ПИ «Пасовка футболиста»	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия		Текущий	Приседан ие 20 раз	
6 2	Освоение техники ведения мяча	1	Ведущая и неведущая нога передача мяча .	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно		Текущий	Приседан ие 20 раз	

			технически е действия	исполнение; планировать пути достижения цели.			
6 3	Освоение техники ударов по воротам	1	Техника ударов по воротам	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия	Познавательные: - обучение техническим действиям в игре в футбол, игра по упрощённым правилам;	Оценка техники выполнения ударов	Жонглир ование мяча
6 4	Освоение индивидуально й техники защиты	1	Индивидуальн ая техника защиты	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия	Коммуникативны е: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять	Текущий	Жонглир ование мяча
6 5	Освоение тактики игры	1	Тактика свободного нападения, позиция	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать	Оценка тактики игры	ОРУ с мячом
6 6	Тактические действия в нападении и в защите	1	Тактическая схема игры. Контратака	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия	учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие	Текущий	Комплекс УГ
6 7	Передачи мяча	1	Внешняя часть стопы	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технически е действия	способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый	Оценка техники передачи мяча	ОРУ с мячом

6 8	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	1	Офсайд	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	познавательный интерес к изучению футбола знать основные морально-этические нормы. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-этические нормы.	Текущий		
--------	---	---	--------	---	---	---------	--	--

IV. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010

Физическая культура, Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха., 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. -2-е издание Москва, «Просвещение», 2012год.

«Физическая культура», учебник для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. Москва, «Просвещение», 2011год.

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

Тестовый контроль 5-9 классы, 2-е издание, В.И.Лях. – Москва, «Просвещение», 2009 г.

« Настольная книга учителя физической культуры», автор

Г.И. Погадаев, Москва, Физкультура и спорт, 2011год

Техническое обеспечение:

мячи	гимнастическое
баскетбольные	покрытие;
мячи резиновые	гимнастические маты;
	спортивные
мячи набивные (1-3кг)	снаряды (козёл, конь, перекладина);
мячи для метания (150г)	секундомер;

7класс
Календарно-тематическое планирование
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

1. Цели и задачи.

Изучение предмета **физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

Данная рабочая программа составлена на основании:

1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03–

1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

1.3. Сведения о программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

1.4. Обоснование выбора программы.

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

1.6. Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 2 учебных часа в неделю и 68 часов в год.

1.7. Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

1.8 Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.11. Виды и формы контроля.

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

Формами контроля может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 68 часов в 5-9 классах.

Вид программного материала	Количество часов
Базовая часть	52
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	16
Гимнастика с элементами акробатики	12
Волейбол	24
Вариативная часть	16
Настольный теннис	8
Баскетбол	8
Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование

Номер урока	Тема	Подтема (название урока)	Временные ресурсы	Содержание (что планируется изучать)	Методы (действия учащихся)	Источники (ресурсы урока)	Самостоятельная работа	Примечание
I четверть								
1.	Легкая атлетика 8 часов	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.	Соблюдают требования инструкции. Изучают историю легкой атлетики.	Стадион. Беговая дорожка. Сектор для метания мяча, для прыжков в длину. Теннисные мячи. Рулетка.		
2.		Высокий старт. Старт с опорой	1	Специальные беговые	Освоят технику		Мальчики:	

		на одну руку. Бег 30м.		упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальн ой скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат	высоког о старта; научатся : бегать с максима льной скорость ю 30м и 60м; эстафетн ому бегу с передаче й эстафетн ой палочки; встречн ым эстафета м; специал ьным беговым эстафета м.		«5» « 4» «3» 4,7 5, 1 5,3 Девочки : «5» « 4» «3» 5,0 5, 4 5,6
3.		Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат	Демонст рируют стартов ый разгон в беге на коротки е дистанц ии. Описыва ют технику выполне ния беговых упражне ний, осваива ют ее самосто ятельно, ВЫЯВЛЯЮ		«5» « 4» «3» 8,2 9, 2 9,6 Девочки : «5» « 4» «3» 9,6 10 ,4 10,6

					ти устраня ют характер ные ошибки в процесс е освоени я.		
4.		Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания малого мяча.		
5.		Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание	Демонстрируют технику метания мяча на дальность.	Мальчик и: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 2 1 19	

				теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.				
6.		Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрируют технику прыжка в длину с места.		Мальчик и: 5» «4» «3» 2,05 18 0 170 Девочки : «5» «4» «3» 170 1 60 150	
7.		Прыжки в длину. Бег 300 м.		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 300 м. (м) –на результат.	Демонстрируют бег на скорость .		Мальчик и: «5» «4» «3» 50 5 5 1.00 Девочки : «5» «4» «3» 1,05 1, 10 1,15	
8.		Бег 1000 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Демонстрируют бег на скорость .		Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»-4,45.; «4»-5,45 «3»-6,45 . д.: «5»-5,20; «4»-6,20 «3»-7,20	
9.	Волейбол -10 часов	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Разучить		Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец.	осуществляют действие по			

		<p>технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.</p>		<p>Беговые упражнения, ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Положение рук, ног.</p>	<p>образцу и заданному правилу - применяют установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результате своей деятельности</p>		
10.		<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.</p>		<p>Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром.</p>	<p>Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивают с заданным эталоном - ставят и формулируют проблемы, выбирают</p>		<p>В процессе урока</p>

					ь эффекти вные способы решении - обраща ются за помощь ю			
11 .		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижен ия в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Вносят коррект ивы в выполне ние правиль ных действи й упражне ний, сличают с заданны м эталон м -ставят и формули руют проблем ы, выбира ют эффекти вные способы решения - обраща ются за помощь ю		В процессе урока	
12 .		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижен ия в стойке. Передача мяча двумя руками	Вносят коррект ивы в выполне ние правиль ных	Спортивн ый зал. Волейбол ьные сетки. Волейбол ьные	В процессе урока	

				сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	действий упражнений, сличают с заданным эталоном - ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения – обращаются за помощью	мячи. Пирамидки.		
13		Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах через сетку.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Создать представление о выполнении нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	- выполняют учебные действия в материализованной форме; - задают вопросы, проявляют активность;			
14		Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		Передачи мяча в парах через сетку. подача мяча с расстояния 3-6 м. Учебная	- формулируют и удерживают учебную задачу			

				игра пионербол с элементами волейбола.	- контролируют процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействуют формулируют собственное мнение		
15		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра	- контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействуют формулируют собственное мнение		В процессе урока

16		Подача мяча. Учебная игра.		Совершенство вание техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Сличаю т способ действи я и его результ а т; вносят дополне ния и измене ния в выполне ние упражне ний			
17		Передача, подачи мяча. Учебная игра.		Совершенство вание тех ники выполнения подачи с 3х -5ти метров.	- контрол ируют, оценива ют процесс и результ а т деятельн ости - ставят вопросы , обраща ются за помощь ю;		Техниче ские, тактичес кие приёмы	
18		Учебная игра пионербол с элементами волейбола.		Учебная игра по упрощенны м правилам волейбола.	Сличаю т способ действи я и его результ а т; вносят дополне ния и измене ния в выполне ние упражне ний		Техниче ские, тактичес кие приёмы	
	Волейбол -14 часов							
19		Передачи мяча у стены. Учебная		Стойка игрока.	- контрол		Техниче ские,	

		игра.		Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	ируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство		тактические приёмы
20		Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.		Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	- контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство		
21		Передачи мяча, подачи. Учебная игра.		Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через	взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест		Технические, тактические приёмы

				сетку. Нижняя прямая подача. Совершенство вание техники.	ного освоени я техники игровых действи й и приемов , соблюда ют правила безопасн ости		
22 .		Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.		ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	- контрол ируют, оценива ют процесс и результ а деятельн ости - ставят вопросы , обраща ются за помощь ю; организо вывают судейств о		Взаимод ействие в игре, техничес кие приёмы.
23 .		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Стойка игрока. Передвижен ия в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя	Изучают правила игры, со вершенс твуют техниче ские приёмы		

				руками над собой и через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.			
24		Передача мяча над собой. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения - обращаются за помощью		
25		Передачи мяча у стены. Учебная игра.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	- применяют установленные правила в планировании		

				<p>Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>способа решения - контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности - самостоятельная и личная ответственность за свои действия</p>		
26		<p>Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.</p>		<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра</p>	<p>соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют установленные правила в планировании</p>		

				пионербол с элементами волейбола.	способа решения		
27		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
28		Передача мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
29		Подача мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная	описывают технику игровых действий и приемов, осваива		

				игра волейбол по упрощённым правилам.	ют их самосто ятельно, выявляют и устраня ют типичны е ошибки		
30		Передачи, подача мяча. Учебная игра		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	соблюда ют правила игры, уважите льно относятс я к соперни ку и управля ют своими эмоциям и. Примен яют установ ленные правила в планиро вании способа решения		
31		Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	Изучают правила игры, со вершенс твуют техниче ские приёмы		
32		Учебная игра волейбол.		Передача мяча двумя	соверше нствуют		

				руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	техниче ские приёмы, тактичес кие		
	Гимнастик а-12 часов						
33		Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробат ика. Бревно.		Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроени я из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги польки, соскок.	- выполня ют действи я в соответс твии с поставле нной задачей - самосто ятельно выделяю т и формули руют познават ельную цель		
34		Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне.	выполня ют строевы е упражне ния, следят за технич еской выполне ния акробат		

					ических упражнений		
35		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	выполняют строевые упражнения, следят за техникой выполнения акробатических упражнений		
36		Комбинации освоенных элементов.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	выполняют строевые упражнения, следят за техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдают технику безопасности.		
37		Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	Выполняют упражнения на силу, на результат	Мальчики: «5» «4» » «3» 7 4 3 Девочки: «5» «4» » «3»	

				Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат			15 0	1 5	
38		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	следят за техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдают технику безопасности				
39		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).		Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.	гимнастические, скамейки гимнастические, скалки, обручи гимнастические.			
40		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ	Выполняют строевые упражнения				

		Упражнения на перекладине.		с гимн. скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.	ния, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.		
41		Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.		ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	-вносят дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата - контролируют процесс и результат деятельности. - определяют общую цель и пути её достижения		
42		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой.		Строевые упражнения. Прыжки «змейкой»	Выполняют строевые		

		Опорный прыжок.		через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке - на результат.	упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. Выполняют прыжки на скакалке на результат.		
43		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Выполняют гимнастические упражнения. Соблюдают технику безопасности.		
44		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Выполняют упражнения на снарядах, соблюдают т/б на уроке.		
45		Техника безопасности. Правила игры в настольный		ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки.	изучают правила игры, уважают		

		теннис.		Упражнения с ракеткой и шариком	льно относит ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Изучают технику игры в настольный теннис. применяют установленные правила в планировании способа решения.		
46		Подача и прием подачи.		Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	изучают технику подачи мяча.		
47		Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.		Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	изучают и совершенствуют технические приёмы игры в настольный теннис.		
48		Удар накатом. Учебная игра.		Выполнение ударов по	совершенствуют		

				прямой и по диагонали.	технические приёмы.		
49		Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.		Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	совершенствуют технические приёмы.		
50		Подача и завершение атаки.		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	совершенствуют технические приёмы.		
51		Учебная игра по упрощённым правилам.		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	совершенствуют технические и тактические приёмы.		
52		Учебная игра по упрощённым правилам		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	совершенствуют технические и тактические приёмы.		
	Спортивные игры (баскетбол						

	-8 часов)						
53		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставным и шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Изучают технику безопасности на уроках в с/з.		
54		Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.		Терминология баскетбола. 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.	- выполняют учебные действия - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель - этические чувства		
55		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча		Стойка и передвижения игрока,	- выполняют		

		одной рукой.		остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	учебные действия - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.		
56		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	- выполняют учебные действия - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.		
57		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		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	изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.		

				в мини-баскетбол.				
58		Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощённым правилам.		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.	изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.			
59		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	- выполняют учебные действия - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.			
60		Игра по упрощённым правилам мини-		Стойка и передвижения игрока.	- выполняют			

		баскетбола.		Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	учебные действия - самостоятельно выделяю т и формули руют познавательную деятельность.		
61 .		Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	Освоят технику высоког о старта; научатся : бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетн ому бегу с передаче й эстафетн ой палочки; встречн ым эстафета м; специальным беговым эстафета м.	Мальчик и: «5» «4» «3» 4,8 5, 3 5,7 Девочки : «5» «4» «3» 5,0 5, 4 6,0	
62 .		Низкий старт. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60	Демонст рируют стартов ый разгон в беге на коротки	Мальчик и: «5» «4» «3» 8.4 9, 4 10,8 Девочки	

				метров – на результат.	е дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		: «5» «4» «3» 10,2 10,7 10,8	
63		Метание мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания мяча на дальность.			

64		Метание мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания мяча на дальность.		Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19
65		Прыжок в длину. Бег 300 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрируют прыжки в длину с места на результат.		Мальчики: «5» «4» «3» 2,05 180 170 Девочки: «5» «4» «3» 170 160 150
66		Бег 500 м.		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500 м. – на результат.	Демонстрируют бег на скорость.		«5» «4» «3» 2,00 2,05 2,10 Девочки: «5» «4» «3» 2,05 2,10 2,15

67		Бег 1000 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Демонстрируют бег на скорость.		Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»-4,20.; «4»-4,40 «3»-5,00 д.: «5»-4,40; «4»-5,00 «3»-5,20
68		Футбол (м). волейбол (д). Подведение итогов.		Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности и на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов года.	Подведение итогов годов, выявление лучших результатов и лучших спортсменов класса.		

8 класс Календарно-тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. На базовую часть отводится 75 часов, вариативную - 27 часов. Всего 102 часа в год. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Раздел «Льжная подготовка» заменен «Кроссовой подготовкой», в связи со спецификой и учебным планом школы.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

Учебно- методический комплект

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Планируемые результаты

В области физической культуры ученик 8 класса должен знать/ уметь:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.2 Спортивные игры Волейбол и баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		1	2	3	4

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка. Техника безопасности во время занятий.

1.4. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,2
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Оценка результатов: отношение к предмету, трудолюбие, тестирование, освоение учебного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

1	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18		18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	15	3		
1.4	Легкая атлетика	24	12			
1.5	Кроссовая подготовка	12			3	
2	Вариативная часть	27				
2.1	Баскетбол	27			27	
2.2	Резервные уроки	3				3

Итого:

102

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые		Виды и формы контроля
				е результаты	УУД	
Освоение предметных знаний						
Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов (I чет.)						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	6	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции(70-80м) Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий

4	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий
5	Спринтерский бег, эстафетный бег		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
6	Спринтерский бег, эстафетный бег		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»- 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 «4» - 9,8 с «3»- 10,0 с.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча рывок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см д.: 370, 340, 320 см

11	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий
12	Бег на средние дистанции Зачет - бег 1500-2000м		Комбинированный	Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; Д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин
13	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	15	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
14	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
15	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий

				Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
16	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
17	Висы. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
18	Висы. 3 ачет-подтягивание на перекладине		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М:9-7-5р. Д:17-15-8	
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	

20	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
24	Опорный прыжок. Зачет -опорный прыжок		Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка
25	Акробатика, лазание по канату	6	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
26	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий

27	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
Волейбол 18 часов, Гимнастика 3 часа (Ичет.)						
28	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
29	Акробатика, лазание по канату		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
30	Акробатика. Зачет-акробатическая комбинация. Лазание по канату		Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов
31	Волейбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ.	18	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
32	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

33	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
34	Волейбол Приемы и тактика игры		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
35	Волейбол. Зачет-техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка передачи над собой во встречных колоннах
36	Волейбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
37	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

38	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
39	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
40	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
41	Волейбол. 3 ачет- техника передачи мяча в тройках после перемещения.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка передачи и мяча в тройках после перемещения

42	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
43	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
44	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
45	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
46	Волейбол. Приемы и тактика игры		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

47	Зачет-техника владения мячом нападающего удара.		Учетный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники нападающего удара
48	Волейбол. Зачет-учебная игра		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники игры.

Баскетбол 27 часов, Кроссовая подготовка 3 часа (Шчет.)

49	Баскетбол Приемы и тактика игры. Инструктаж по ТБ.	27	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
50	Баскетбол Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

51	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
52	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
53	Баскетбол. Прием ы и тактика игры		Комбинированный	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
54	Баскетбол. Прием ы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
55	Баскетбол. Прием ы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

				способностей			
56	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
57	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
58	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
59	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

				координационных способностей			
60	Баскетбол. Зачет-техника броска одной рукой от плеча с места.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
61	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
62	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

				Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
64	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
65	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
66	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
67	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

				сопротивлением. Развитие координационных способностей			
68	Баскетбол. Зачет-техника штрафного броска. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	
69	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Совершенствовани е	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
70	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Совершенствовани е	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
71	Баскетбол Зачет - техника ведения мяча с сопротивлением		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	

				х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
72	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
73	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
74	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1,3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

				координационных способностей			
75	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1,3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка умения играть в баскетбол	
76	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ	12	Комбинированный	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные и подвижные игры.	Уметь: бегать до 15мин. в равномерном темпе.	Текущий	
77	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег(16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе мин.	Текущий	
78	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег(16 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 16 мин. в равномерном темпе мин.	Текущий	
Кроссовая подготовка 9 часов, Легкая атлетика 12 часов (IV чет.)							
79	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбинированный	Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе	Текущий	

80	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбиниро-ванный	Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе	Текущий
81	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбиниро-ванный	Бег(17 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 17 мин. в равномерном темпе	Текущий
82	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбиниро-ванный	Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе	Текущий
83	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Комбиниро-ванный	Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе	Текущий
84	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Совершенствование	Бег(18 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 18 мин. в равномерном темпе	Текущий
85	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Совершенствование	Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе	Текущий
86	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		Совершенствование	Бег(20 мин.) Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе	Текущий

87	Бег по пересеченной местности. Зачет-бег 3 км.		Учетный	Бег(3км.) Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь: бегать до 20 мин. в равномерном темпе	3 км. Ю-16.00мин Д- 19.00 мин.
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	5	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
89	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнения развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
90	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
91	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
92	Спринтерский бег. Зачет- бег 60м		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60м М.: «5»- 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д. «5» - 9,5 «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.
93	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий

				беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
94	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	
95	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	
96	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	
97	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	
98	Зачет-техника прыжка в высоту. Метание малого мяча		Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка техники прыжка.	
99	Зачет- метание мяча на дальность.		Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Метание: -М-40-35-31м Д-35-30-28м	
100	Резервный						
101	Резервный						

102	Резервный			
-----	-----------	--	--	--

9 класс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа;

Планирование составлено на основе программы для общеобразовательных учреждений: «Комплексная программы физического воспитания. 1 – 11 классы». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2009г.

В соответствии с ФКГОС-2004 основного общего образования.

Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9- классы».Москва, «Просвещение», 2009

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от «05» марта 2004 г. № 1089 с дополнениями и изменениями).

Примерной программы по физической культуре, составленной на основе ФКГОС-2004;

учебно-методического комплекса к линии издательства «Просвещение» авторов: Лях В.И., Виленский М.Я.;

Программы для общеобразовательных учреждений: «Комплексная программы физического воспитания. 1 – 11 классы». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2009г.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

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

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
8. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
10. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
11. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Роль учебного предмета «Физическая культура» в основной школе--обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установки к активному, здоровому образу жизни.

В связи с учетом региональных и особенностей местности образовательного учреждения, климато-географических условий, часы лыжной подготовки заменяются на часы кроссовой подготовки, часы вариативной части распределены для занятий спортивными играми, гимнастикой, лёгкой атлетикой. Упражнения на снарядах в разделе (гимнастика) заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой-75 часа и вариативной (дифференцированной) – 27 часов, всего 102 часа, в неделю 3 урока.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Авторская	Рабочая
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической	В процессе уроков	В процессе уроков

	культуре		
1.2	Спортивные игры	18	36
1.2.1	Баскетбол		11
1.2.2	Волейбол		10
1.2.3	Футбол		7
1.2.4	Гандбол		8
3.1	Лёгкая атлетика	21	21
4.1	Кроссовая подготовка	18	18
5.1	Гимнастика	18	18
6.1	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	18	
	Итого	102	102

№ урока	Содержание учебного материала (разделы, темы)	Кол-во часов	дата		Оборудование урока
			план	факт	
	Лёгкая атлетика	11			
	Правила техники безопасности на уроке. Низкий старт до 30м.	1			Секундомер, скакалки.
	Старты из различных исходных положений. Бег на результат 30 м.	1			Секундомер, скакалки.
	Бег с ускорением от 70 до 80м. «Встречная эстафета».	1			Секундомер, ф/б, в/б мячи
	Скоростной бег до 70 м. Круговая	1			Секундомер, эстафетные палочки.

	эстафета.				
	Бег 100 м на результат.	1			Секундомер, в/б, ф/б, б/б мячи
	Прыжки через препятствия. Многоскоки.	1			Яма для прыжков, барьеры, рулетка, Ф/б, в/б мячи.
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (способом согнув ноги).	1			Яма для прыжков, рулетка, ф/б, в/б мячи.
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат.	1			Яма для прыжков, рулетка, Ф/б, в/б, б/б мячи.
	Броски набивного мяча.	1			Теннисные мячи, обручи, конусы.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-16 м.	1			Теннисные мячи, обручи, конусы.
	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-16 м.	1			Теннисные мячи, обручи, конусы.
	Кроссовая подготовка	9			
	Бег в равномерном темпе 10 мин.	1			Секундомер, Теннисные мячи, обручи, конусы.
	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1			Секундомер, набивные мячи
	Бег на 1000м. Подтягивания на перекладине.	1			Секундомер, набивные мячи
	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			Секундомер, теннисные мячи.
	Кроссовый бег до 15 мин. Упражнения на	1			Секундомер, теннисные мячи.

	брусьях.				
	Кросс до 15 мин.	1			Секундомер, брусья, Ф/б, в/б, б/б мячи.
	Бег на 1500м (дев.) 2000м (юн.).	1			Секундомер, Ф/б, в/б, б/б мячи.
	Кроссовый бег до 20 мин.	1			Секундомер, перекладина, ф/б, в/б, б/б мячи.
	Круговая тренировка.	1			Секундомер, гимн.лестница, Ф/б, в/б мячи.
	Футбол	7			
	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.	1			Мячи футбольные, конусы
	Ведение мяча. Игра по правилам мини-футбола.	1			Мячи футбольные, конусы
	Удары по воротам на точность.	1			Мячи футбольные, конусы
	Комбинация элементов: ведение, удар (пас), приём, удар по воротам.	1			Мячи футбольные, конусы
	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-футбола.	1			Мячи футбольные, конусы
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Мини-футбол.	1			Мячи футбольные, конусы
	Игра по правилам мини-футбола.	1			Мячи футбольные, конусы
	Гимнастика с элементами	18			

	акробатики.				
	Упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке.	1			Гимнастическое бревно, скамейки, маты, скакалка.
	Упражнения на бревне (д.), круговая тренировка (м.).	1			Гимнастические скамейки, бревно, маты, конусы, скакалки.
	Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры на перекладине.	1			Гимнастическая стенка, перекладина, маты.
	Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине.	1			Перекладины, гимнастическая стенка
	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1			Канат, гимнастическая лестница
	Лазание по канату, прыжки через длинную скакалку.	1			Канат, гимнастическая лестница, длинная скакалка
	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-115см)	1			«Козёл», мостик, маты.
	Прыжок согнув ноги (м.), прыжок ноги врозь (д.).	1			«Козёл», мостик, маты.
	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.	1			Гимнастические маты.
	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м.), кувырок назад в полушпагат.	1			Гимнастические маты.
	Стойка на голове с согнутыми ногами (м.). Мост из	1			Гимнастические маты.

	положения стоя (д.).				
	Длинный кувырок (м.). Стойка на голое.	1			Гимнастические маты.
	Комбинация из освоенных акробатических элементов(м.), подъём туловища (д.).	1			Гимнастические маты.
	Упражнения с обручем (д.), прыжки через скакалку (м.).	1			Скакалки, длинная скакалка, обручи.
	Упражнения с обручем (д.), силовые упражнения (м.).	1			Набивные мячи, маты, скамейки, обручи
	Упражнения на степ-платформе (д.), прыжки через скакалку(м.).	1			Степ-платформы, маты, скакалка.
	Упражнения на степ-платформе (д.), силовые упражнения (м.).	1			Степ-платформы, набивные мячи, скамейки, маты .
	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1			Гимнаст.маты, скакалки, обручи, скамейки, конусы.
	Элементы единоборств.	9			
	Правила ТБ. Упражнения по овладению приемами страховки.	1			Гимнастические маты, скакалки
	Захваты рук и туловища	1			Гимнастические маты, скакалки
	Освобождение от захватов.	1			Гимнастические маты, скакалки
	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1			Гимнастические маты, скакалки
	Приёмы борьбы	1			Гимнастические маты,

	за выгодное положение.				набивные мячи
	Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	1			Гимнастические маты, скакалки
	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1			Гимнастические маты, скакалки
	Силовые упражнения в парах.	1			Гимнастические маты, скакалки
	Единоборства в парах.	1			Гимнастические маты.
	Баскетбол	11			
	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1			Конусы, баскетбольные мячи.
	Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. Учебная игра	1			Конусы, баскетбольные мячи.
	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	1			Конусы, баскетбольные мячи.
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1			Конусы, баскетбольные мячи.
	Бросок мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра	1			Конусы, баскетбольные мячи.
	Бросок мяча одной и двумя руками после ловли. Учебная игра	1			Конусы, баскетбольные мячи.
	Бросок мяча одной рукой после ведения.	1			Конусы баскетбольные мячи.

	Перехват мяча. Учебная игра	1			Конусы баскетбольные мячи.
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1			Конусы баскетбольные мячи.
	Взаимодействие двух игроков через «заслон».	1			Конусы баскетбольные мячи.
	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини- баскетбола.	1			Конусы баскетбольные мячи.
	Волейбол	10			
	Приём и передача мяча сверху над собой и через сетку на месте. Учебная игра	1			Волейбольные мячи.
	Приём и передача мяча сверху над собой в движении. Учебная игра	1			Волейбольные мячи.
	Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра	1			Волейбольные мячи.
	Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	1			Волейбольные мячи.
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача. Учебная игра	1			Волейбольные мячи.
	Комбинации из освоенных элементов:	1			Волейбольные мячи.

	подача, приём. Учебная игра				
	Комбинации из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная игра	1			Волейбольные мячи.
	Эстафеты с мячом. Мини-волейбол	1			Волейбольные мячи, конусы.
	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1			Волейбольные мячи.
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1			Волейбольные мячи, конусы.
	Гандбол	8			Мячи гандбольные, конусы.
	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением и передачей.	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Бросок мяча. Игра по правилам мини-гандбола.	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Броски по воротам. Взаимодействие	1			Конусы, гандбольные мячи.

	в защите.				
	Тактика свободного нападения.	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	1			Конусы, гандбольные мячи.
	Кроссовая подготовка	9			
	Бег в равномерном темпе 10 мин.	1			Секундомер. Теннисные мячи.
	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1			Секундомер. Теннисные мячи.
	Бег на 1000м. Подтягивания на перекладине.	1			Секундомер, брусья, Ф/б, в/б, б/б мячи.
	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			Секундомер. Ф/б, в/б, б/б мячи, перекладина, гимнастическая лестница
	Кроссовый бег до 15 мин. Упражнения на брусьях.	1			Секундомер. Ф/б, в/б, б/б мячи
	Кросс до 15 мин.	1			Секундомер, брусья.
	Бег на 1500м (дев.) 2000м (юн.).	1			Секундомер, перекладина, гимн, лестница.
	Кроссовый бег до 20 мин.	1			Секундомер. Бадминтон, перекладина.
	Круговая тренировка.				Секундомер, скакалка, гимнастическая лестница
	Лёгкая атлетика	10			

	Правила ТБ. Высокий старт, старты из различных исходных положений (30- 40м).	1			Конусы.
	Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 30 м.	1			Конусы, секундомер.
	Скоростной бег до 70м. Встречная эстафета.	1			Эстафетные палочки, конусы.
	Бег на результат 100м.	1			Конусы, секундомер.
	Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.	1			Яма для прыжков, рулетка, барьеры, Ф/б, в/б, б/б мячи.
	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1			Яма для прыжков, рулетка, ф/б, г/б мячи.
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1			Яма для прыжков, рулетка, ф/б, г/б мячи.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12- 16 м.	1			Теннисные мячи, конусы.
	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12- 16 м.	1			Теннисные мячи, рулетка, конусы.
	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на даль- ность.	1			Теннисные мячи, рулетка, конусы.
	итога	102ч		102ч	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-
Алания

Управление образования г. Владикавказ

МБОУ СОШ №21 им. Семенова Д.В.

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей

Дряева Г.А.
Приказ №1 от «___» _____
_____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

Коцоева З.В.
Приказ №1 от «___» _____
_____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ№21

Саркисянц Г.Б.
Приказ №1 от «___» _____
_____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3905895)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Владикавказ 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих

педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию

современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным

(знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» 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 НАЧАЛЬНОГО 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;

убеждённость 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;

б) 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».

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 технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 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	Физическая культура как социальное явление	5	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	http://fizkultura-na5.ru/

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	18	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
2	Культура как способ развития человека	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
10	Проектирование индивидуальной	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/

	досуговой деятельности					na5.ru/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
21	Комплекс упражнений атлетической	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/

	гимнастики для занятий кондиционной тренировкой					na5.ru/
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
26	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/

33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
34	Техника судейства игры футбол	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
44	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/

						na5.ru/
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/

	скольжение)					
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
67	Игры с мячом на воде	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
68	Игры с мячом на воде	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

чуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В.

Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.

9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. -

М.: КноРус, 2018. - 167 с.

10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия,

2018. - 224 с.

11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия,

2018. - 256 с.

12. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

13. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

14. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>