


Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Старковская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА

на заседании МО предме-
тов гуманитарного цикла

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

 Кондратьев А.В.

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогиче-
ского совета Протокол №1

от «31» августа 2022 г.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ

приказом № 20-о

от «01» сентября 2022 г.

 В.И. Фотьянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Для 1-4 класса

2022

І. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты

на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;хождение тренировочных дистанций.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 класс

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		73	89	89	89
1.2	Подвижные игры	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	16	16	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка		16	16	16
1.6	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	13	13	13
2	Вариативная часть	26	13	13	13
2.1	Гимнастика	2	2	2	2
2.2	Подвижные игры	24	11	11	11
3	Итого	99	102	102	102

1 Класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
1.1		73	
1.2	Подвижные игры	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	
1.5	Лыжная подготовка		
1.6	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	
2.1	Гимнастика	2	
2.2	Подвижные игры	24	
	Итого	99	

1 класс

№ п/п	Раздел программы Тема	Кол-во часов	Учет РП воспитания
1	<i>Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила ТБ</i>	1	
2	Совершенствование строевых упражнений	1	
3	Понятие о физической культуре	1	
4	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	
5	Современные олимпийские игры.	1	
6	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку	1	
7	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	1	
8	Освоение навыков прыжков.	1	
9	Закрепление навыков прыжков.	1	
10	Разучивание игры «Кто дальше бросит»	1	
11	Контроль двигательных качеств: метание	1	
12	Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места	1	
13	Обучение бегу с изменением частоты шагов	1	
14	Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	1	
15	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1	
16	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	1	
17	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции	1	
18	Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	1	
19	Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях	1	
20	Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	1	
21	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны	1	
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики	1	
23	Совершенствование техники кувырка вперед	1	
24	Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1	
25	Развитие гибкости в упражнении «мост»	1	
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами	1	
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	1	
28	Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	
29	Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	1	
30	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка»	1	
31	Развитие внимания, памяти, координации движений	1	

	в подвижной игре «Что изменилось?»		
32	Совершенствование кувырка вперед	1	
33	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед	1	
34	Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»	1	
35	Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками	1	
36	Обучение правилам страховки	1	
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий	1	
38	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1	
39	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой	1	
40	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке	1	
41	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	1	
42	Подвижная игра «Ноги на весу»	1	
43	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату	1	
44	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами	1	
45	Совершенствование броска и ловли мяча	1	
46	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	
47	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой	1	
48	Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	1	
49	Обучение упражнениям с мячом у стены.	1	
50	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
51	Обучение технике ведения мяча на месте	1	
52	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	1	
53	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	
54	Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
55	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах	1	
56	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами	1	
57	Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1	
58	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы	1	
59	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
60	Обучение броскам и ловле мяча через сетку	1	
61	Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	1	
62	Игра в пионербол	1	
63	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой	1	
64	Ловля высоко летящего мяча	1	
65	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку	1	

66	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги	1	
67	Подвижная игра «Гонка мячей»	1	
68	Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
69	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы	1	
70	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре	1	
71	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	
72	Игра «Быстрая подача»	1	
73	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад	1	
74	Игра «Ноги на весу»	1	
75	Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками	1	
76	Игра с мячами «Передал - садись»	1	
77	Развитие силы, ловкости в круговой тренировке	1	
78	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках	1	
79	Бросок мяча снизу на месте в щит	1	
80	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1	
81	Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
82	Ведение мяча на месте. ОРУ	1	
83	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1	
84	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
85	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	
86	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1	
87	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	
88	Перелезание через коня. Игра «Светофор»	1	
89	ОРУ. Игры «К своим флажкам»	1	
90	Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта»	1	
91	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1	
92	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	
93	Ловля мяча на месте. ОРУ	1	
94	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	1	
95	Сочетание различных видов ходьбы	1	
96	Прыжок в длину с места	1	
97	Подвижная игра «День и ночь»	1	
98	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	
99	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений	1	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Учет РП воспитания
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Подвижные игры с мячом : "Съедобное-несъедобное", "Школа мяча"(броски и ловля мяча)	1	
3	Подвижные игры с мячом: "Штандер", "Охотники и утки", "Выбивало."	1	
4	Подвижные игры с мячом: "Охотники и утки", "Съедобное- несъедобное"(ловля мяча)	1	
5	Подвижные игры с мячом: "Штандер", "Школа мяча", "Выбивало"(броски и ловля мяча.)	1	
6	Подвижные игры с мячом. Закрепление навыков бросков и ловли мяча.	1	
7	Подвижные игры с прыжками: "Удочка" ,"Зайка попрыгун" ,"Салки с прыжками"	1	
8	Совершенствование техники прыжков ,бега в подвижных играх: "Удочка", "Салки" ,"Ралли".	1	
9	Закрепление техники прыжков в подвижных играх ,совершенствование техники бега.	1	
10	Разучивание легкоатлетических эстафет(правила),совершенствование в подвижных играх техники бега.	1	
11	Закрепление техники бега ,совершенствование легкоатлетических эстафет.	1	
12	Тестирование: прыжки в длину с места ,подтягивание, сгиб .разгиб. туловища, сгиб. Разгиб .рук, бег 30м. на время.	1	
13	Элементы баскетбола :разучивание техники ведения мяча(набивание на месте и в шаге)	1	
14	Закрепление материала по легкой атлетике, совершенствование техники ведения мяча в шаге.	1	
15	Эстафеты с элементами баскетбола: броски и ловля в парах(совершенствование техники.)	1	
16	Эстафеты с элементами баскетбола: ведение мяча в парах с бросками и ловлей мяча.	1	
17	Эстафеты с элементами баскетбола: разучивание техники ведения мяча в беге.	1	
18	Эстафеты с элементами баскетбола: совершенствование техники ведения мяча в шаге ,броски и ловля.	1	
19	Эстафеты с элементами баскетбола : ведение мяча в беге, броски и ловля в парах.	1	
20	Эстафеты с предметами. Развитие ловкости.	1	
21	Эстафеты с предметами. Развитие прыгучести.	1	
22	Гимнастика. Акробатика: группировка, перекаты, кувырок вперед, развитие гибкости.	1	
23	Гимнастика .Акробатика: группировка, перекаты, кувырок вперед, развитие гибкости.	1	
24	Гимнастика. Акробатика: совершенствование техники группировки, перекаатов, кувырков вперед.	1	
25	Гимнастика .Акробатика: кувырки вперед	1	

	,группировка, стойка на лопатках. Упр. на развитие гибкости.		
26	Гимнастика .Акробатика: стойка на лопатках, перекаты вперед и назад в группировке, кувьрки вперед.	1	
27	Гимнастика .Акробатика: стойка на лопатках, упр. на развитие гибкости.	1	
28	Гимнастика. Акробатика: кувьрки вперед, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа, перекаты назад-вперед.	1	
29	Гимнастика. Опорные прыжки: отталкивание от мостика, приземление. Прыжки в глубину, прыжки с высоты в глубину(на точность приземления)	1	
30	Гимнастика. Опорные прыжки: отталкивание от мостика, приземление. Прыжки в глубину, прыжки с высоты в глубину(на точность приземления).(Совершенствование техники прыжков)	1	
31	Гимнастика. Опорные прыжки: отталкивание от мостика, приземление. Прыжки в глубину, прыжки с высоты в глубину(на точность приземления).(Закрепление техники прыжков)	1	
32	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: ходьба ,бег ,повороты ,приставные шаги(совершенствование)	1	
33	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: ходьба ,бег ,повороты ,приставные шаги(совершенствование).Прыжки через скакалку	1	
34	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: ходьба ,бег ,повороты, приставные шаги(совершенствование).Прыжки через скакалку за30 сек.	1	
35	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: ходьба ,бег ,повороты, приставные шаги(закрепление).Прыжки через скакалку за 30 сек. Разучивание техники лазания и перелазания на гимнастической стенке	1	
36	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: ходьба ,бег ,повороты, приставные шаги(закрепление) .Прыжки через скакалку за30 сек. Разучивание техники лазания и перелазания на гимнастической стенке	1	
37	Гимнастика. Совершенствование техники лазания и перелазания на гимнастической стенке .Прыжки ч/з скакалку за 30 сек.	1	
38	Гимнастика. Закрепление техники упр. в висах и упорах на н/п .Прыжки ч/з скакалку разными способами. Эстафеты с элементами гимнастики.	6	
39	Гимнастика .Прыжки ч/з скакалку разными способами. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
40	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
41	Лыжная подготовка: скользящий шаг без палок (разучивание)	1	
42	Лыжная подготовка: скользящий шаг без палок(совершенствование)	1	
43	Лыжная подготовка: скользящий шаг с палками	2	

	(совершенствование)		
44	Лыжная подготовка: скользящий шаг с палками (закрепление)	1	
45	Лыжная подготовка: подъемы и спуски с небольших склонов (разучивание)	1	
46	Лыжная подготовка: подъемы и спуски с небольших склонов (совершенствование)	3	
47	Лыжная подготовка: подъемы и спуски с небольших склонов (закрепление)	1	
48	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 1500 м	4	
49	Лыжная подготовка: подвижные игры на лыжах.	2	
50	Легкая атлетика: челночный бег 3х5м и 3х10м, метание мяча 150гр. в цель (разучивание)	1	
51	Легкая атлетика: челночный бег 3х5м и 3х10м, метание мяча 150гр. в цель (совершенствование)	3	
52	Легкая атлетика: челночный бег 3х5м и 3х10м, метание мяча 150гр. в цель (закрепление)	1	
53	Легкая атлетика: прыжки в высоту с прямого разбега(разучивание)	1	
54	Легкая атлетика: прыжки в высоту с прямого разбега(совершенствование)	3	
55	Легкая атлетика: прыжки в высоту с прямого разбега(закрепление)	1	
56	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега (разучивание)	1	
57	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега (совершенствование)	3	
58	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега (закрепление)	1	
59	Легкая атлетика: эстафеты с элементами л/а	1	
60	Легкая атлетика: эстафеты с элементами л/а.Бег на выносливость до 1200 м.	1	
61	Легкая атлетика: метание мяча на дальность с места (разучивание)	1	
62	Легкая атлетика: метание мяча на дальность с места (совершенствование)	3	
63	Легкая атлетика: метание мяча на дальность с места (закрепление)	1	
64	Легкая атлетика: бег на выносливость 1000м.	1	
65	Легкая атлетика: бег 30м подвижные игры с бегом	3	
66	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	
67	Тестирование: прыжки в длину с места, бег 30м,подтягивание.	1	
68	Тестирование: бег 1000м,сгиб.разгиб. туловища ,сгиб. разгиб. Рук ,наклон вперед.	1	
69	Подвижные игры с мячом: "Мяч водящему" ,"Школа мяча".	1	
70	Подвижные игры с мячом:"Выбивало","Штандер","Воробей"	1	
71	Подвижные игры с мячом: "Мяч водящему", "Школа мяча".	1	

72	Подвижные игры с бегом и прыжками: "Бездомный заяц", "Удочка", "Ралли".	1	
73	Подвижные игры с бегом и прыжками: "Заморозка", "Пятнашки", "Три-пятнадцать"	1	
74	Подвижные игры с бегом и прыжками: "Три-пятнадцать, ""Удочка" ,"Заморозка".	1	
75	Подвижные игры с бегом и прыжками: "Заморозка" ,"Пятнашки", "Три-пятнадцать"	1	
76	Подвижные игры с мячом: "Мяч водящему" ,"Воробей", "Школа мяча".	1	
		102	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Учет РП воспитания
1	Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Подвижные игры с мячом: Выбивало, Штандер, я знаю 5 имен	2	
3	Подвижные игры с мячом: Съедобное-несъедобное, Выбивало, Штандер,	1	
4	Подвижные игры с мячом; упр. С ведением мяча в шаге и бегом	1	
5	Подвижные игры с мячом; броски и ловля мяча	1	
6	Подвижные игры с бегом: Ралли, Салки	1	
7	Подвижные игры с бегом: эстафеты, вызов номеров, с бегом на короткие дистанции	1	
8	Подвижные игры с бегом: Пустое место, бездомный заяц, Гуси-лебеди	1	
9	Подвижные игры с бегом: Гуси-лебеди, эстафеты с бегом на короткие дистанции	1	
10	Тестирование: упр. На пресс, отжимание, подтягивания, прыжки в длину с места	1	
11	Тестирование бег 30 м на время, бег 1000 м	1	
12	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение в шаге, бегом, передача мяча)	1	
13	Эстафеты с элементами баскетбола (броски и ловля мяча с отскоком от пола)	1	
14	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение правой и левой руками, броски)	1	
15	Эстафеты с элементами баскетбола (броски и ловля мяча в парах)	1	
16	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение правой и левой руками)	1	
17	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики: «Цирк», «Вызов номеров»	1	
18	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики: «Вызов номеров»	1	
19	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики: «Цирк», «Вызов номеров»	1	
20	Эстафеты с предметами: Упражнения на развитие скорости	1	
21	Гимнастика. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках,» мост» из положения лежа.(разучивание)	1	
22	Гимнастика. Акробатика: стойка на лопатках »мост» из положения лежа ,кувырки вперед ,назад (совершенствование техники)	1	
23	Гимнастика. Акробатика :кувырки вперед ,кувырки назад ,стойка на лопатках, «мост»(совершенствование техники)	1	
24	Гимнастика. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках «мост» из положения лежа (закрепление)	1	

25	Гимнастика .Акробатика: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа ,кувырки вперед и назад(закрепление)	1	
26	Гимнастика. Акробатика: выполнение изученного упр. на оценку	1	
27	Гимнастика. Отталкивание от мостика. Разучивание техники разбега и толчка с приземлением. Прыжки с высоты на точность приземления.	1	
28	Гимнастика. Отталкивание от мостика. Совершенствование техники разбега и толчка с приземлением. Прыжки с высоты на точность приземления.	2	
29	Гимнастика .Отталкивание от мостика (закрепление)Упр. на гимнастической стенке :лазание (разучивание)	1	
30	Гимнастика .Отталкивание от мостика (закрепление)Упр. на гимнастической стенке (совершенствование)	1	
31	Гимнастика. Отталкивание от мостика(на оценку)Упр. на гимнастической стенке(закрепление)	1	
32	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на перекладине(разучивание)Выполнение упр. на гимнастической стенке .Прыжки через скакалку.	1	
33	Гимнастика .Упр. в висах и упорах на низкой перекладине(совершенствование).Прыжки ч/з скакалку.	1	
34	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на перекладине (совершенствование)Танцевальные шаги: шаг с подскоком, шаг» голопа,» шаги с притопом.	1	
35	Упр. В висах и упорах на перекладине (закрепление).Совершенствование техники танцевальных шагов.	1	
36	Гимнастика .Выполнение упр. на перекладине на оценку Совершенствование техники танцевальных шагов.	1	
37	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне (разучивание)Закрепление техники танцевальных шагов. Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	1	
38	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне (совершенствование)Выполнение танцевальных шагов на оценку. Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	1	
39	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне (совершенствование). Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	1	
40	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне (совершенствование). Прыжки ч/з скакалку за 1 мин на оценку.	1	
41	Гимнастика. Закрепление техники упр. на бревне .Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
42	Гимнастика. Упр. на бревне .Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
43	Гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
44	Гимнастика. .Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
45	Инструктаж по техники безопасности на уроках	1	

	лыжной подготовки		
46	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход без палок	1	
47	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход совершенствование)	1	
48	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход без палок(совершенствование)	1	
49	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход без палок(закрепление)	1	
50	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход без палок(на оценку)	1	
51	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход с палками(разучивание)	1	
52	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход с палками(совершенствование)	2	
53	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход с палками(закрепление)	1	
54	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход с палками(на оценку)	1	
55	Лыжная подготовка: подъем" лесенкой", спуски в высокой и низкой стойках(разучивание)	1	
56	Лыжная подготовка :подъем" лесенкой" ,спуски в высокой и низкой стойках(совершенствование)	1	
57	Лыжная подготовка :подъем "лесенкой", спуски в высокой и низкой стойках(закрепление)	1	
58	Лыжная подготовка: подъем" лесенкой", спуски в высокой и низкой стойках(на оценку)	1	
59	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 2км,подвижные игры на лыжах.	2	
60	Л/а: челночный бег 3x5 ,3x10м с высокого старта, метание мяча.	1	
61	Л/а: челночный бег3x10м,метание мяча в вертикальную цель с4-5м	2	
62	Л/а: челночный бег3x10м,метание мяча в вертикальную цель с4-5м	1	
63	Л/а: челночный бег3x10м,метание мяча в вертикальную цель с4-5м(на оценку)	1	
64	Л/а :прыжки в высоту с прямого разбега(разучивание),бег на выносливость до 5-6мин.	1	
65	Л/а :прыжки в высоту с прямого разбега(совершенствование),бег на выносливость до 5-6мин.	1	
66	Л/а :прыжки в высоту с прямого разбега(закрепление),бег на выносливость до 5-6мин.	1	
67	Л/а :прыжки в высоту с прямого разбега(на оценку),бег на выносливость до 5-6мин.	1	
68	Л/а: прыжки в высоту с бокового разбега(разучивание),метание мяча в горизонтальную цель.	1	
69	Л/а: прыжки в высоту с бокового разбега (совершенст.),метание мяча в горизонтальную цель.	1	
70	Л/а: прыжки в высоту с бокового	1	

	разбега(закрепление),метание мяча в горизонтальную цель.		
71	Л/а :прыжки в высоту с бокового разбега(на оценку),метание мяча в горизонтальную цель.	1	
72	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(разучивание)	1	
73	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(соверш.),метание на дальность(разуч.)	1	
74	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" ,метание на дальность	1	
75	Л/а :прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(закр.),метание на дальность(соверш.)	1	
76	Л/а :прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(к/у.),метание на дальность(закр.)	1	
77	Л/а: метание мяча на дальность(к/у),бег на короткие дистанции 20-30 м на скорость	1	
78	Л/а: бег 30 м на скорость ,эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
79	Л/а: бег 30м на скорость, эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
80	Л/а :бег 30м на время ,метание мяча на дальность с 3-5шагов разбега.	1	
81	Л/а: бег 30м на время (к/у),метание мяча на дальность с 3-5шагов разбега.	1	
82	Л/а бег 1000м (кроссовая подготовка),метание мяча на дальность	2	
83	Л/а: бег 1000м (кроссовая подготовка),метание мяча на дальность (к/у)	1	
84	Тестирование :прыжки в длину с места,подтягивание,бег30м,сгиб. разгиб. туловища.	1	
85	Тестирование: бег 1000м, наклон вперед, сгиб. разгиб. рук.	1	
86	Подвижные игры с бегом: "Пустое место" ,"Бездомный заяц" ,"Салки выручалки".	1	
87	Подвижные игры с бегом: "Ралли" ,"Близко-далеко" ,"Веселые ребята"	1	
88	Подвижные игры с бегом: "Близко-далеко", "Бездомный заяц", "Салки выручалки".	1	
89	Подвижные игры с мячом : "Штандер" ,"Выбивало", "Белка в колесе".	1	
90	Подвижные игры с мячом: "Я знаю 5 имен" ,"Школа мяча", "Охотники и утки".	1	
		102	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Часов	Учет РП воспитания
1	Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Подвижные игры с мячом: игры на развитие умения бросать и ловить «Штандер»	1	
3	Подвижные игры с мячом: Выбивало, Штандер, Салки с мячом	1	
4	Подвижные игры с мячом: правила игры в пионербол (пробная игра)	1	
5	Подвижные игры с мячом: Пионербол двухсторонняя игра (обучение переходам)	1	
6	Подвижные игры с мячом: Пионербол (обучение подачам мяча через сетку)	1	
7	Подвижные игры с мячом: Пионербол (правили ведения игры, двухсторонняя игра)	1	
8	Подвижные игры с бегом: игры на развитие скорости реакции, быстроты, ловкости	1	
9	Подвижные игры с бегом: «Ралли» «Салки-выручалки»	1	
10	Подвижные игры с бегом: «Бездомный заяц», «Пустое место», «Салки-выручалки»	1	
11	Подвижные игры с мячом: закрепление навыков изученного материала) к/у	1	
12	Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание, отжимание, бег 1000 м	1	
13	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча в шаге, бегом)	1	
14	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение в беге, остановки, броски)	1	
15	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча со сменной рук, броски и ловля)	1	
16	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча на скорость, броски и ловля)	1	
17	Эстафеты с элементами баскетбола (броски и ловля с отскока и без на скорость) к/у	1	
18	Игры и эстафеты с предметами (разучивание комплексных эстафет	1	
19	Эстафеты с предметами. Совершенствование техники владения предметами	1	
20	Эстафеты с предметами на развитие скорости	1	
21	Эстафеты с предметами на развитие ловкости	1	
22	Гимнастика. Акробатика: кувырки вперед, кувырки назад, стока на лопатках, "мост" из положения лежа(разучивание). Упр на развитие гибкости.	1	
23	Гимнастика. Акробатика: кувырки вперед, кувырки назад, стойка на лопатках, "мост "из положения лежа, упр. на развитие гибкости.	1	
24	Гимнастика. Акробатика : "мост" из положения лежа, стойка на лопатках ,кувырки вперед и назад.	1	
25	Гимнастика. Акробатика :кувырки вперед ,назад" мост" из положения лежа ,стойка на лопатках.	1	

26	Гимнастика. Акробатика: кувырки вперед, назад "мост "из положения лежа, стойка на лопатках.(Закрепление техники)	1	
27	Гимнастика. Акробатика: кувырки вперед, назад "мост" из положения лежа, стойка на лопатках.(Выполнение на оценку)	1	
28	Гимнастика. Опорные прыжки: вскок в упор присев на коленях, соскок прогнувшись.(Разучивание техники)	1	
29	Гимнастика. Опорные прыжки: вскок в упор присев на коленях, соскок прогнувшись.(Совершенствование техники)	1	
30	Гимнастика Танцевальные шаги: шаг «польки», шаги с притопом, шаг с подскоком. Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, спад в вис лежа.(разучивание)	1	
31	Гимнастика Танцевальные шаги: шаг «польки», шаги с притопом, шаг с подскоком на оценку. Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, спад в вис лежа.(совершенствование)	1	
32	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, спад в вис лежа.(закрепление)Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
33	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, спад в вис лежа на оценку. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
34	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
35	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: приставные шаги, равновесие, повороты, прыжки со сменой ног	1	
36	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: приставные шаги, равновесие, повороты ,прыжки со сменой ног ..	1	
37	.Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: приставные шаги, равновесие, повороты ,прыжки со сменой ног (закрепление) .Танцевальные шаги.	1	
38	.Гимнастика. Упр. на бревне на оценку. Танцевальные шаги: шаг «польки», шаги с притопом, шаг с подскоком. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
39	.Гимнастика Танцевальные шаги: шаг «польки», шаги с притопом, шаг с подскоком. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
40	.Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, Гимнастика Танцевальные шаги: шаг «польки», шаги с притопом, шаг с подскоком.	1	
41	Гимнастика Танцевальные шаги: шаг «польки», шаги с притопом, шаг с подскоком на оценку. Упр. в висах и упорах на н/п.	1	
42	.Гимнастика. Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, спад в вис лежа.(закрепление)Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
43	.Гимнастика. Упр. в висах и упорах на н/п : подъем переворотом, спад в вис лежа на оценку. Эстафеты с	1	

	элементами гимнастики.		
44	.Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	1	
45	.Гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
46	.Гимнастика.. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
48	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход(разучивание)	1	
49	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход(совершенствование)	1	
50	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход(совершенствование)	1	
51	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход(закреп.),подъем "лесенкой" ,спуски(разуч)	1	
52	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход(закреп.),подъем "лесенкой" ,спуски(сов.)	1	
53	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход(к/у),подъем "лесенкой" ,спуски(сов.)	1	
54	Лыжная подготовка:, подъем "лесенкой" ,спуски со склонов, торможение упором, "плугом"(раз.)	1	
55	Лыжная подготовка: ,подъем "лесенкой"(к/у),спуски со склонов, торможение упором ,"плугом"(с)	1	
56	Лыжная подготовка: спуски со склонов ,(к/у)торможение упором, "плугом"(с),игры на лыжах.	1	
57	Лыжная подготовка: торможение упором, "плугом"(закр.),подвижные игры на лыжах.	1	
58	Лыжная подготовка: торможение упором, "плугом"(к/у),подвижные игры на лыжах.	1	
59	Лыжная подготовка: повороты переступанием в движении(разуч.),прохождение 2,5км на лыжах	1	
60	Лыжная подготовка: повороты переступанием в движении(совер.),прохождение 2,5км на лыжах	1	
61	Лыжная подготовка :повороты переступанием в движении(закр.),прохождение 2,5км на лыжах	1	
62	Лыжная подготовка: повороты переступанием в движении(к/у),прохождение 2,5км на лыжах	1	
63	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 2,5км на время.	1	
64	Л/а: прыжки в высоту с прямого разбега, челночный бег 3x10м	4	
65	Л/а: прыжки в высоту с прямого разбега,(к/у)челночный бег 3x10м	1	
66	Л/а: ,челночный бег 3x10м (к/у),прыжки в высоту с бокового разбега(разучивание)	1	
67	Л/а:, прыжки в высоту с бокового разбега (соверш.),метание в вертикальную цель с5-6м	2	
68	Л/а: ,прыжки в высоту с бокового разбега (закр.),метание в вертикальную цель с5-6м	2	
69	Л/а: ,прыжки в высоту с бокового разбега(к/у.),метание в вертикальную цель с5-6м	1	
70	Л/а: метание в вертикальную цель с5-6м(к/у),прыжки в длину способом согнув ноги(разучив.)	1	

71	Л/а:, прыжки в длину способом согнув ноги(совершенствование.)	2	
72	Л/а: ,прыжки в длину способом согнув ноги(закр.),метание мяча в горизонтальную цель(разуч)	1	
73	Л/а: ,прыжки в длину способом согнув ноги(закр.),метание мяча в горизонтальную цель(совер.)	1	
74	Л/а: ,прыжки в длину способом согнув ноги(к/у.),метание мяча в горизонтальную цель(совер.)	1	
75	Л/а: ,метание мяча в горизонтальную цель(к/у),метание мяча на дальность с разбега(разуч.)	1	
76	Л/а: ,метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега(сов.),кросс 1000 м	1	
77	Л/а: ,метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега(сов.),кросс 1000м	1	
78	Л/а: ,метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега(закреп.),кросс 1000м на время.	1	
79	Л/а:, метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега(закреп.),бег 30м	1	
80	Л/а: ,метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега(к/у),бег 30м	1	
81	Л/а: бег 30м,бег на короткие дистанции с изменением темпа и направления бега.	1	
82	Л/а: бег 30м на время ,бег на выносливость 6-8мин.	1	
83	Л/а :бег на выносливость до 1200м,подготовка к тестированию.	1	
84	Тестирование: прыжки в длину с места ,подтягивание ,бег 30м, сгиб. разгиб. туловища.	1	
85	Тестирование: наклон вперед, сгиб. разгиб. рук,6минутный бег.	1	
86	Подвижные игры с мячом: "Пионербол" правила игры, переход игроков, подачи мяча.	1	
87	Двухсторонняя игра в "Пионербол"	2	
88	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	
89	Подвижные игры с бегом и прыжками: "Ралли" , "Далеко-близко" , "Бездомный заяц	1	
90	Подвижные игры с мячом:"33", "Выбивало", "Белка в колесе", "Салки с мячом".	1	
91	Подвижные игры с бегом и прыжками: "Ралли" , "Салки -выручалки."	1	
		102	

Рабочая программа 5-9 класс

Рабочая программа написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Материал рабочей программы направлен на воспитание у учащихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

При составлении рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» руководствовалась:

- Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12. 2010 г. № 1897;
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Большедолженковская СОШ»;
- Примерной программой основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», созданной на основе ФГОС;
- Планируемыми результатами основного общего образования;
- Программой формирования универсальных учебных действий;
- Авторской программой, разработанной автором учебно-методического комплекса (УМК) доктором педагогических наук В. И. Ляхом (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» М, «Просвещение», 2020 г.)

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Авторская программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура». М, «Просвещение», 2019 г.
2. В.И.Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание.- М.: Просвещение. 2019 г.
3. В..И. Лях Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы /В.И. Лях, - М. Просвещение, 2019 г.
4. Предметная линия учебников В.И.Ляха «Физическая культура». 5-9 классы. - М.: Просвещение. 2019 г.

Данное учебное пособие включено в Федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказами Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345, от 18 мая 2020 года № 249.

Курс разработан в соответствии с учебным планом МКОУ «Большедолженковская СОШ». На изучение физической культуры в 5-9 классах выделяется **522** часа по 3 часа в каждом классе.

Уровень – базовый.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

1.1.ЗНАТЬ: Историю физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Особенности развития избранного вида спорта;

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

Возрастные основы развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Психофункциональные особенности собственного организма;

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

1.2. УМЕТЬ: Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условия соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта совершенствования физических кондиций;

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

1.3.ВЫПОЛНЯТЬ:

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м(секунды)	5.0	6.1-5.5	6.3	5.1	6.3-5.7	6.4

2.Челночный бег 3x10м	8.5	9.3-8.8	9.7	8.9	9.7-9.3	10.1
3.Бег 60м (секунды)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
4.Бег 2000м	Без учета времени.					
5.Прыжок в длину с места	195	160-180	140	185	150-175	130
6.Прыжки в длину.	340см	300см	2 60см.	300см	260см.	220см
7.Прыжки в высоту	110см	100см	85см.	105см	95см.	80см.
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из вися лежа	6	4	3	15	10	8
9.Лазанье по канату	5м	4м	3м	4м	3м.	2м.
10.Метание мяча 150гр.	34м	27м	20м	21м	17м	14м
11.Плавание без учета времени.	50м	25м	12м	50м	25м	12м
12.Гибкость см.	10	6-8	2	15	8-10	4
13. 6 минутный бег	1300м	1000м-1100м	900м	1100м	850м-1000м	700м
14.Кросс-1500м (мин. Сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (секунды)	4.9	5.8-5.4	6.0	5.0	6.0-5.4	6.2
2.Челночный бег 3x10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.8	9.6-9.1	10.0
3.Бег 60м (секунды)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
4.Бег 2000 м (мин.сек) или 1500м	Без учета времени 7.30 7.50 8.10 8.00 8.20 8.40					
5.Прыжки в длину с места	200	165-180	145	190	155-175	135
6. Прыжки в длину	360см	330см	270см	330см	280см	230см
7.Прыжки в высоту	115см	110см	90см	110см	100см	85см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из вися лежа	7	5	4	17	14	9
9.Метание мяча 150гр	36м	29м	21м	23м	18м	15м
10.Плавание 50м (мин.сек.)	1.00	Без учета времени		1.10	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11.Гибкость см	10	6-8	2	16	9-11	5
12.6 минутный бег	1350м	1100м-1200м	950м	1150м	900м-1050м	750м
13.Кросс 1500м (мин/сек)	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.8	5.6-5.2	5.9	5.0	6.2-5.5	6.3
2.Челночный бег 3x10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.7	9.5-9.0	10.0
3.Бег 60м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
4.Бег 2000 м (мин. Сек.) 1500м	Без учета времени. 7.007.308.007.308.00 8.30					
5.Прыжки в длину с места	205	170-190	150	200	160-180	140

6.Прыжки в длину.	380см	350см	290см	350см	300см	240см
7.Прыжки в высоту	125см	115см	100см	110см	100см	90см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	8	5	4	19	15	11
9.Метание мяча 150гр.	39м	31м	23м	26м	19м	16м
10.Плавание 50м (мин. Сек.)	0.50	Без учета времени		1.07	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11.Гибкость см	9.0	5-7	2	18	10-12	6
12.6минутный бег	1400м	1150м-1250м	1000м	1200м	950м-1100м	800м
13.Кросс 2000м (мин. Сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.7	5.5-5.1	5.8	4.9	5.9-5.4	6.1
2.Челночный бег 3x10м	8.0	8.7-8.3	9.0	8.6	9.4-9.0	9.9
3.Бег 60м (сек.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Без учета времени.					
5.Прыжки в длину с места	210	180-195	160	200	160-180	145
6.Прыжки в длину.	410см	370см	310см	360см	310см	260см
7.Прыжки в высоту	130см	120см	105см	115см	105см	95см
8.Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	9	7	5	15	10	6
9.Метание мяча 150гр.	42м	37м	28м	27м	21м	17м
10.Плавание 50м (мин. сек.)	0.47	Без учета времени		1.06	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11.Гибкость см	11	7-9	3	20	12-14	7
12.6 минутный бег	1450м	1200м-1300м	1050м	1250м	1000м-1150м	850м
13.Кросс 2000м (мин. сек.) 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.5	5.3- 4.9	5.5	4.9	5.8 – 5.3	6.0
2.Челночный бег 3x10м	7.7	8.4 – 8.0	8.6	8.5	9.3-8.8	9.7
3.Бег 60м (сек.)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	9.2	10.0	11.00	10.20	12.00	13.00
	Без учета времени.					
5.Прыжки в длину с места	220	190-205	175	205	165-185	155
6.Прыжки в длину.	430см	380см	330см	370см	330см	290см

7.Прыжки в высоту	130см	125см	110см	115см	110см	100см
8.Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	10	8	7	20	15	10
9.Метание мяча 150гр.	45м	40м	31м	28м	23м	18м
10.Плавание 50м (мин.сек.)	0.43	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11. Гибкость см	12	8-10	4	20	12-14	7
12. 6 минутный бег	1500м	1250м- 1350м	1100м	1300м	1050м- 1200м	
13.Лазанье по канату без помощи ног	5м	4м	3м			
14.Кросс 2000м(мин.сек.) 3000м	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты:

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

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

- умение 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;

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-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 учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественно

-практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование 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;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-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; 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

В области физической культуры: владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырех-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами 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.

Содержание учебного предмета, курса

Основное содержание

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнение на параллельных брусьях(мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: Специально-беговые упражнения: 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. Бег с ускорением на короткие и длинные дистанции.

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, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Кроссовая подготовка

Лыжная подготовка

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой»,

«полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Волейбол Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Футбол Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

5 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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 планированию 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.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

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

Кроссовая подготовка(8ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)(урок 23-41)

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. (20ч)(урок63-83)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка(16ч)(урок46-62)

Передвижение на лыжах. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.(52ч)

Баскетбол(18ч). Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи

мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол(18ч) *Игра по правилам.*

Футбол(2ч).**Настольный теннис**(14ч)**Правила** игры в настольный теннис. Стойка игрока, отбивание мяча внешней и внутренней стороной ракетки. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия.

6 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Кроссовая подготовка(8ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

Гимнастика с основами акробатики.(18ч)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(20ч)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(52ч)

Баскетбол(18ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. (18ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии

при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. **Футбол(2ч)Настольный теннис(14ч)Поддачи мяча, прием после подачи. Двухсторонняя игра.** Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Лыжная подготовка(16ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

7 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перем).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Кроссовая подготовка(8ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Гимнастика с основами акробатики.(18ч)

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(20ч)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(52ч)

Баскетбол(18ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол(18ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через

сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол(2ч) Настольный теннис(14ч)Крученая подача мяча. Отбивание после подачи. Двухсторонняя игра. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка(16ч)

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Кроссовая подготовка(8ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

Гимнастика с основами акробатики(18ч)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(20ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры(52ч).

Баскетбол(18ч). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного

нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол(18ч). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол(2ч)Настольный теннис(14ч)Подачи мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Двусторонняя игра.

Лыжная подготовка(16ч)

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Кроссовая подготовка(8ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

Гимнастика с основами акробатики(18ч)

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(20ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(52ч)

Баскетбол(18ч). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча

двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол(18ч). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол(6ч) Настольный теннис(10ч)Совершенствование техники игры, нападающий удар, отражение нападающего удара. Двухсторонняя игра. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка(16ч)

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырехшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках

физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности.

Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование *5 класс*

№	Тема урока	Часо в	Учет РП воспитани я
1	Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Волейбол. Стойка игрока, передача 2 сверху, прямая нижняя подача мяча.	1	
3	Волейбол. Стойка игрока, передача 2 сверху	1	

4	Спортивные игры: Волейбол прямая нижняя подача мяча. Прием и передача	1	
5	Спортивные игры: Волейбол прямая нижняя подача мяча. Прием и передача сверху	2	
6	Спортивные игры: Волейбол прямая нижняя подача мяча.	1	
7	Спортивные игры: Волейбол прямая нижняя подача мяча. к/у прием снизу	1	
8	Спортивные игры: Волейбол отбивание кулаком через сетку (с) игра по облегченным правилам	1	
9	Спортивные игры: Волейбол отбивание кулаком через сетку (з) Пионербол двухсторонняя игра	1	
10	Спортивные игры: Волейбол отбивание кулаком через сетку (к/у) двухсторонняя игра	1	
11	Спортивные игры: Волейбол двухсторонняя игра по облегченным правилам	1	
12	Тестирование: бег 1000 м, подтягивание, отжимание, пресс, прыжки в длину	1	
13	Спортивные игры: Волейбол двухсторонняя игра по облегченным правилам	2	
14	Спортивные игры: Баскетбол: Стойка игрока, ведение, броски 1и2 с места и в движении	1	
15	Спортивные игры: Баскетбол: броски 1и2 руками с места (с), и в движении (разучив.)	1	
16	Спортивные игры: Баскетбол: стойка игрока, броски 1и2 руками с места	1	
17	Спортивные игры: Баскетбол: выбивание и вырывание мяча, перехват в движении	1	
18	Спортивные игры: Баскетбол: броски 1и 2 руками в движении (к/у) перехват мяча	1	
19	Спортивные игры: Баскетбол: броски 1и 2 руками в движении, перехват мяча	1	
20	Гимнастика .Акробатика :кувырки вперед ,назад, стойка на лопатках ,»мост из положения лежа (разучивание)	1	
21	Гимнастика.Акробатика:2 кувырка вперед (слитно),кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках ,»мост» ,перекатом вперед встать.	1	
22	Гимнастика .Акробатика :совершенствование техники упр. Прыжки через скакалку.	1	
23	Гимнастика .Закрепление техники акробатического упр. Прыжки через скакалку.	1	
24	Гимнастика .Опорные прыжки Разучивание техники прыжка в упор присев соскок прогнувшись Закрепление техники акробатического упр	1	

25	Гимнастика .Акробатика :выполнение упр. на оценку .Совершенствование техники опорных прыжков .Разучивание техники упр. в висах и упорах (:подъем переворотом в упор.)	1	
26	Гимнастика. О прыжки ,упр. в висах и упорах (совершенствование)	1	
27	Гимнастика .Совершенствование техники упр. в висах и упорах ,закрепление техники опорных прыжков.	1	
28	Гимнастика. Опорные прыжки (на оценку)Упр. в висах и упорах (закрепление)	1	
29	Гимнастика. Прыжки через скакалку(на время)Упр. в висах и упорах (закрепление)	1	
30	Гимнастика .Упр .на перекладине (на оценку)Упр. в равновесии на бревне(разучивание)	1	
31	Гимнастика .Совершенствование техники упр. в равновесии на бревне, прыжки через скакалку.	1	
32	Гимнастика .Прыжки через скакалку за 1 мин.(на оценку).Совершенствование техники упр. на бревне.	1	
33	Гимнастика. Совершенствование техники упр. на бревне.	1	
34	Гимнастика. Упр. на бревне (закрепление)Упр. на развитие силы (м)	2	
35	Гимнастика. Упр. на бревне на оценку. Упр. на развитие силы (м)Художественная гимнастика (д)	1	
36	Гимнастика. Упр. на развитие силы (м)Художественная гимнастика (д)	1	
37	Гимнастика. Упр. на развитие силы (м)Художественная гимнастика (д)Выполнение на оценку.	1	
38	Спортивные игры. Настольный теннис: отбивание т/м внешней стороной ракетки.	2	
39	Спортивные игры. Настольный теннис: подачи мяча	2	
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
41	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход(разучивание)	1	
42	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход(совершенствование)	2	
43	Лыжная подготовка :попеременный двухшажный ход(закр.)спуски со склонов ,подъем "лесенкой"	1	
44	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход(закр.)спуски со склонов, подъем "лесенкой"	1	
45	Лыжная подготовка: спуски, подъемы" лесенкой", "елочкой" торможение упором, "плугом"(раз).	1	

46	Лыжная подготовка: подъем "лесенкой"(к/у)спуски ,торможение "плугом" и упором (соверш.)	1	
47	Лыжная подготовка: спуски(к/у),торможение "плугом" ,подвижные игры на лыжах.	1	
48	Лыжная подготовка: спуски с пологих склонов, торможение "плугом", подвижные игры на лыжах.	1	
49	Лыжная подготовка:, торможение "плугом (к/у)",подвижные игры на лыжах.	1	
50	Лыжная подготовка: ,повороты переступанием в движении(разуч.) ,прохожд. дистанции 2,5 км	1	
51	Лыжная подготовка: ,повороты переступанием в движении (соверш.) ,прохожд .дистанции 3км.	1	
52	Лыжная подготовка: ,повороты переступанием в движении(закреп.),прохожд. дистанции 3км	1	
53	Лыжная подготовка:, повороты переступанием в движении(к/у.),прохожд .дистанции 3км.	1	
54	Лыжная подготовка :повороты переступанием в движении(к/у.),прохожд .дистанции 3км.	2	
55	Лыжная подготовка: ,прохождение дистанции 3км.	1	
56	Л/а : челночный бег 3x10м,метание мяча в цель	1	
57	Л/а: Челночный бег 3x10 с высокого старта, метание мяча в вертикальную цель1x1м(разучивание)	1	
58	Л/а: Челночный бег 3x10 с высокого старта, метание мяча в вертикальную цель1x1м(совершенствование)	2	
59	Л/а: Челночный бег 3x10 с высокого старта (к/у),метание мяча в вертикальную цель1x1м(закрепление)	1	
60	Л/а: Метание мяча в вертикальную цель1x1м(к/у),бег с ускорением, низкий старт ,бег с низкого старта.	1	
61	Л/а .Прыжки в высоту способом" перешагивание"(совершенствование),бег на выносливость(6мин)	1	
62	Л/а .Прыжки в высоту способом "перешагивание"(совершенствование),бег на выносливость(до 10мин)	1	
63	Л/а .Прыжки в высоту способом" перешагивание"(закрепление),бег в размеренном темпе до 12мин.	1	
64	Л/а .Прыжки в высоту способом" перешагивание"(закрепление),метание мяча в горизонтальную цель с 6-8м	1	
65	Л/а .Прыжки в высоту способом "перешагивание (к/у)	1	
66	Л/а Метание мяча на дальность с места, метание в	1	

	горизонтальную цель.		
67	Л/а Метание мяча на дальность с места ,метание в горизонтальную цель.(к/у)	1	
68	Л/а Метание мяча на дальность с места на оценку.	1	
69	Л/а Бег 60м,прыжки в длину с 7-9шагов разбега способом согнув ноги(разучивание)	1	
70	Л/а Бег 60 м, прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги (совершенствование)	2	
71	Л/а Бег 60 м ,прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги(закрепл)	1	
72	Л/а Бег 60м (к/у),прыжки в длину с 7-9шагов разбега способом согнув ноги (закрепление)	1	
73	Л/а Прыжки в длину с 7-9шагов разбега способом согнув ноги на оценку.	1	
74	Л/а: Кроссовая подготовка: бег 1000м на время.	1	
75	Л/а: Кроссовая подготовка: бег до 1500м без учета времени .	1	
76	Л/а: Кроссовая подготовка: бег до 2000 м без учета времени .	1	
77	Подготовка к тестированию. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.(разучивание)	1	
78	Подготовка к тестированию. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.(совершенствование)	1	
79	Л/а. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.(совершенствование)	1	
80	. Тестирование: бег 30м,подтягивание,сгиб.разгиб.туловища за 1мин,прыжки в длину с места.	1	
81	Тестирование; бег 1000 м, наклон вперед, сгиб. разгиб рук.	1	
82	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, ведение мяча в высокой стойке.	1	
83	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, ведение мяча и высокой, средней. низкой стойке.	1	
84	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, ведение мяча в низкой, сред. ,высокой стойке.	2	
85	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока ,ведение мяча в высокой. средней. низкой стойке.	1	
86	Спортивные игры .Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, ведение мяча в низкой, сред. ,высокой стойке.	1	
87	Спортивные игры. Баскетбол: перемещение в высокой. средней. низкой стойке.	1	
88	Спортивные игры .Баскетбол: ведение мяча	1	

	,передачи мяча.		
		102	

6 класс

№	Тема урока	Часо в	Учет РП воспитани я
1	Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Спортивные игры: Волейбол. Нижняя боковая подача мяча, прием мяча двумя руками сверху	1	
3	Спортивные игры: Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием сверху	1	
4	Спортивные игры: Волейбол. Прием и передача мяча сверху, нижняя прямая подача.	1	
5	Спортивные игры: Волейбол. Прием и передача 2-мя руками сверху	1	
6	Спортивные игры: Волейбол. Прием и передача 2-мя руками сверху, нижняя прямая подача.	1	
7	Спортивные игры: Волейбол. Прием и передача 2-мя руками сверху (к/у). отбивание мяча	1	
8	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу	2	
9	Спортивные игры: Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку (разучивание)	1	
10	Тестирование: прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук, туловища, бег 60 м на время	1	
11	Спортивные игры: Волейбол. Двухсторонняя игра по облегченным правилам	2	
12	Спортивные игры: Волейбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
13	Спортивные игры: Настольный теннис. Правила игры. подача мяча.	1	
14	Спортивные игры: Настольный теннис. Крученая подача, отбивание мяча	1	
15	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внешней и внутренней стороной.	1	
16	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внутренней стороной ракетки	1	
17	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внешней стороной ракетки	1	
18	Спортивные игры: Настольный теннис. Поддачи мяча внешней стороной ракетки	1	
19	Спортивные игры: Настольный теннис. Поддачи мяча внешней стороной ракетки (к/у)	1	

20	Гимнастика .Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках	1	
21	Гимнастика. Акробатика: "мост" с положения стоя, стойка на лопатках, перекаат вперёд без помощи рук, прыжок с поворотом на 180 градусов.	1	
22	Разучивание акробатического упр.: два кувырка вперёд слитно, поворот кругом, стойка на лопатках, перекаат вперёд без помощи рук, встать, "мост" из положения стоя, поворот в упор присев, встать, прыжок с поворотом на 180 градусов	1	
23	Совершенствование акробатического упр.: два кувырка вперёд слитно, поворот кругом, стойка на лопатках, перекаат вперёд без помощи рук, встать, "мост" из положения стоя, поворот в упор присев, встать, прыжок с поворотом на 180 градусов	1	
24	Акробатическое упр.: два кувырка вперёд слитно, поворот кругом, стойка на лопатках, перекаат вперёд без помощи рук, встать, "мост" из положения стоя, поворот в упор присев, встать, прыжок с поворотом на 180 градусов(Закрепление техники)	1	
25	Акробатическое упр.: два кувырка вперёд слитно, поворот кругом, стойка на лопатках, перекаат вперёд без помощи рук, встать, "мост" из положения стоя, поворот в упор присев, встать, прыжок с поворотом на 180 градусов(Выполнение на оценку)	1	
26	Гимнастика. Опорные прыжки: ноги врозь, через "козла" в ширину, высота 110 см.(Разучивание техники)	1	
27	Гимнастика. Опорные прыжки: ноги врозь, через "козла" в ширину, высота 110 см.(Совершенствование техники)	1	
28	Гимнастика. Опорные прыжки : ноги врозь(закрепление)	1	
29	Гимнастика. Опорные прыжки : ноги врозь(на оценку)Упр. в висах и упорах на перекладине :подъем переворотом, перемах правой (левой) перемахом другой соскок. Прыжки ч/з скакалку на время (за 1 мин)	1	
30	Гимнастика. Упр. в висах и упорах(совершенствование)Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	1	
31	Гимнастика. Упр. в висах и упорах(совершенствование)Прыжки ч/з скакалку	1	

	за 1 мин		
32	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на перекладине(закрепление)	1	
33	Гимнастика. Упр. в висах и упорах(на оценку)Упр. в равновесии на бревне: расхождение при встрече, повороты в присиде(разучивание)	1	
34	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: расхождение при встрече, повороты в присиде(совершенствование)Прыжки ч/з скакалку.	1	
35	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: расхождение при встрече, повороты в присиде(совершенствование)Прыжки ч/з скакалку на оценку.	1	
36	Гимнастика. Упр. в равновесии на бревне: расхождение при встрече, повороты в присиде (закрепление)	1	
37	Гимнастика. Упр. на бревне (на оценку) Художественная гимнастика (д) Упр .на силу (м).	1	
38	Гимнастика. Упр. на бревне . Художественная гимнастика (д) Упр .на силу (м)	1	
39	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внешней и внутренней стороне.	1	
40	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внешней стороной ракетки	1	
41	Спортивные игры: Настольный теннис. Крученая подача, отбивание мяча	3	
42	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
43	Лыжная подготовка :одновременный двухшажный ход,(разучивание) прохождение дистанции 2-3км .	1	
44	Лыжная подготовка одновременный двухшажный ход,(совершенствование) прохождение дистанции 2-3 км .	1	
45	Лыжная подготовка одновременный двухшажный ход,(закрепление)прохождение дистанции 2-3км .	1	
46	Лыжная подготовка :одновременный двухшажный ход,(на оценку)подъем в гору "елочкой"(разучивание) .	1	
47	Лыжная подготовка: подъем в гору "елочкой" (совершенствованиение) ,игра "с горки на горку"	1	
48	Лыжная подготовка: подъем в гору "елочкой" (совершенствованиение) ,игра "с горки на горку", торможение и повороты упором(разучивание)	1	
49	Лыжная подготовка: подъем в гору "елочкой"(закрепление),торможение и повороты	1	

	упором(соверш.),повороты на месте махом(разуч.)		
50	Лыжная подготовка :подъем в гору "елочкой"(к/у),торможение и повороты упором(соверш.),повороты на месте махом(совершенствование.)	1	
51	Лыжная подготовка: торможение и повороты упором(закрепление.),повороты на месте махом(совершенствование.)	1	
52	Лыжная подготовка: торможение и повороты упором(к/у.),повороты на месте махом(закрепление.)	1	
53	Лыжная подготовка, повороты на месте махом(к/у.) Эстафеты с передачей лыжных палок.	1	
54	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 3,5км.	2	
55	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 3,5км.	1	
56	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 3,5км.	1	
57	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 3,5км.(на время)	1	
58	Л/а: челночный бег 3х10м с высокого старта, метание мяча в вертикальную цель.	1	
59	Л/а: челночный бег3х10м,правила т/б на уроках по легкой атлетике, метание мяча в вертикальную цель.	1	
60	Л/а челночный бег 3х10м,метание мяча в вертикальную цель с8-10м	1	
61	Л/а челночный бег 3х10м,метание мяча в вертикальную цель с8-10м	1	
62	Л/а челночный бег 3х10м,метание мяча в вертикальную цель с8-10м (к/у)	1	
63	Л/а: челночный бег3х10м,(к/у),6 минутный бег.	1	
64	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание"(разучивание).	1	
65	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание"(совершенствование).	2	
66	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание"(закрепление).	1	
67	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание"(на оценку)	1	
68	Л/а: метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, бег на выносливость(в размеренном темпе 10-15мин)	4	
69	Л/а: метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега	1	

	(к/у), бег на выносливость (в размеренном темпе 10-15 мин)		
70	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" (разучивание)	1	
71	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" (совершенствование)	2	
72	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" (закрепление)	1	
73	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" (на оценку)	1	
74	Л/а: овладение техникой спринторского бега ; бег 60 м , подготовка к тестированию.	1	
75	Л/а: овладение техникой спринторского бега ; бег 60 м, подготовка к тестированию.	1	
76	Л/а: овладение техникой спринторского бега ; бег 60 м, подготовка к тестированию.	1	
77	Л/а: овладение техникой спринторского бега ; бег 60 м (на время), подготовка к тестированию.	1	
78	Л/а: овладение техникой длительного бега на 1200 м.	1	
79	Тестирование: прыжки в длину с места, сгиб. разгиб. рук, бег 60 м.	1	
80	Тестирование: бег 1000 м, сгиб. разгиб. туловища, подтягивание.	1	
81	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке лицом, боком, приставными шагами, повороты с мячом и без мяча.	1	
82	Спортивные игры. Баскетбол: передачи мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	3	
83	Спортивные игры. Баскетбол: броски мяча 1 и 2 руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	3	
84	Спортивные игры. Баскетбол: выбивание и вырывание мяча, броски по кольцу с расстояния 3,60 м	1	
85	Спортивные игры. Баскетбол: выбивание и вырывание мяча, броски по кольцу	1	
		102	

7 класс

№	Тема урока	Часов	Учет РП воспитателя
1	Инструктаж по технике безопасности	1	

2	Спортивные игры: Волейбол. Стойка игрока. Нижняя прямая подача мяча	1	
3	Спортивные игры: Волейбол. Совершенствование подач мяча. Игра в Пионербол	1	
4	Спортивные игры: Волейбол: подача мяча (нижняя прямая и нижняя боковая)	1	
5	Спортивные игры: Волейбол. Подачи мяча (закрепление техники подач)	1	
6	Спортивные игры: Волейбол. Подачи мяча (к/у) разучивание передачи мяча двумя руками сверху	1	
7	Спортивные игры: Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками сверху	1	
8	Спортивные игры: Волейбол. Закрепление техники передачи мяча 2-мя руками сверху.	1	
9	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху (закрепление). Двухсторонняя игра	1	
10	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху. Двухсторонняя игра	1	
11	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу (разучивание)	1	
12	Спортивные игры: Передача мяча 2-мя руками снизу (совершенствование) двухсторонняя игра	1	
13	Спортивные игры: Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
14	Тестирование: прыжки в длину, подтягивание сгибание, разгибание рук, туловища, бег 1000 м	1	
15	Спортивные игры: Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку (закрепление)	1	
16	Спортивные игры: настольный теннис. подача мяча (кручение мяча)	1	
17	Спортивные игры: Настольный теннис. Крученые подачи, отбивание мяча	1	
18	Спортивные игры: Настольный теннис. Подача крученного мяча, двухсторонняя игра	1	
19	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внешней и внутренней стороне	1	
20	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внутренней стороной ракетки	1	
21	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внешней стороной ракетки	2	
22	Спортивные игры: Настольный теннис. Двухсторонняя игра	2	
23	Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (д) козел в ширину высота 110-115 см. ,согнув ноги (м) козел в ширину выс.105-110 см.	1	

24	Гимнастика. Совершенствование техники опорных прыжков ноги врозь (д),согнув ноги (м)	3	
25	Гимнастика. Закрепление техники опорных прыжков ноги врозь (д),согнув ноги (м)	1	
26	Гимнастика. Опорные прыжки (на оценку.)Разучивание акробатических упр. :со старта пловца длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад ноги врозь, из упора присев прыжок с поворотом на 180 гр.(м)	1	
27	Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упр.:2 кувырка вперед (слитно),кувырок назад в полу шпагат, из упора присев прыжок с поворотом на 180 гр.(д)	1	
28	Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упр.	2	
29	Гимнастика. Закрепление техники акробатических упр.	1	
30	Гимнастика. Акробатика: выполнение на оценку. Разучивание техники упр. в висах и упорах на перекладине (м),брусьях р/в (д)	1	
31	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на перекладине: подъем переворотом толчком 2-х ног (м) упр. на бревне (д)	1	
32	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на перекладине, упр. на бревне (совершенствование)	1	
33	Гимнастика. Упр. в висах и упорах(закрепление)Прыжки ч/з скакалку за 1 мин	1	
34	Гимнастика. Упр. в висах и упорах(на оценку)Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. Упр. на бревне(совершенствование)	1	
35	Гимнастика. Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. На оценку. Упр. на бревне (закрепление).	1	
36	Гимнастика. Упр. на бревне (д) (закрепление).Элементы единоборства(м)	1	
37	Гимнастика. Упр. на бревне (д) (на оценку).Элементы единоборства(м)Упр. с предметами (худ. гимн.(д))	1	
38	Художественная гимнастика (д)Элементы единоборства(м)	3	
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
40	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход.(разучивание)	1	
41	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход.(совершенствование),поворот на месте махом.	1	

42	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход.(совершенствование),"игра "Гонка с преследованием"	1	
43	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход.(закрепление),"игра "Гонка с преследованием"	1	
44	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход.(к/у),"подъем в гору скользящим шагом.(разучивание)	1	
45	Лыжная подготовка: подъем в гору скользящим шагом.(совершенствование),игра "Гонка с преследованием".	1	
46	Лыжная подготовка: подъем в гору скользящим шагом.(совершенствование),повороты на месте махом, прохождение дистанции 4км	1	
47	Лыжная подготовка: подъем в гору скользящим шагом.(закрепление),прохождение дистанции 4км	1	
48	Лыжная подготовка: подъем в гору скользящим шагом.(к/у),преодоление бугров и впадин при спуске с горы(разучивание)	1	
49	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске с горы(совершенствование),повороты на месте махом.	1	
50	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске с горы(совершенствование),"Гонка с преследованием"	1	
51	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске с горы(закрепление),прохождение дистанции 4км	1	
52	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске с горы(к/у),прохождение дистанции 4км	1	
53	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 4км	1	
54	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 4км на время.	1	
55	Л/а челночный бег 3х10,метание мяча в цель.	1	
56	Л/а: метание мяча в цель 70х70см с 6-8м,челночный бег 3х10м	3	
57	Л/а: метание мяча в цель 70х70см с 6-8м,(к/у)челночный бег 3х10м	1	
58	Л/а: челночный бег 3х10м(к/у),прыжки в высоту способом "перешагивание"	1	
59	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание",6минутный бег	1	
60	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание" бег на выносливость до 10мин.	1	

61	Л/а:)прыжки в высоту способом "перешагивание", бег на выносливость до 15 мин.	1	
62	Л/а:)прыжки в высоту способом "перешагивание"(к/у)	1	
63	Л/а: метание мяча на дальность с места и с разбега	3	
64	Л/а: метание мяча на дальность с места и с разбега бег на выносливость.	1	
65	Л/а: метание мяча на дальность с места и с разбега ,бег на скорость 60 м	1	
66	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	4	
67	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(к/у)	1	
68	Л/а: бег 60м,развитие скоростных качеств, бег по пересеченной местности.	1	
69	Л/а: бег 60 м, развитие скоростных качеств.	1	
70	Л/а: бег 60 м на результат, бег на выносливость 1000 м	1	
71	Л/а: кросс 1500 м, подготовка к тестированию.	1	
72	Л/а: кросс 1500м,подготовка к тестированию.	1	
73	Л/а: кросс 1500м на результат.	1	
74	Тестирование: бег 60м,подтягивание,сгиб.разгиб.туловища,прыжки в длину с места.	1	
75	Тестирование: бег 1000м,сгиб.разгиб.рук,наклон вперед.	1	
76	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение ,остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча в низ.,сред.,выс. стойках.	3	
77	Спортивные игры. Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди ,одной от плеча, броски 1и2 руками с места ,в движении.	2	
78	Спортивные игры. Баскетбол: броски по корзине с расстояния 4,80м	2	
79	Спортивные игры .Баскетбол: броски по корзине с расстояния 4,80 м ,игра "33"	1	
80	Спортивные игры .Баскетбол: броски по кольцу с расстояния 480см,игра на одно кольцо.	1	
		102	

8 класс

№	Тема урока	Часов	Учет РП воспитания
1	Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Спортивные игры: Волейбол. Верхняя прямая подача мяча, прием снизу	1	

3	Спортивные игры: Волейбол. Верхняя прямая подача мяча, подача мяча сверху через сетку	1	
4	Спортивные игры: Волейбол: верхняя прямая подача мяча, прием после подачи	3	
5	Спортивные игры: Волейбол. Верхняя прямая подача мяча, прием передача мяча снизу	1	
6	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху. Двухсторонняя игра	1	
7	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху (закрепление). Двухсторонняя игра	1	
8	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху (к/у). Двухсторонняя игра	1	
9	Спортивные игры: Волейбол. двухсторонняя игра с изученными приемами	1	
10	Спортивные игры: Волейбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
11	Тестирование: бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание(м), отжимания(д) и т.д.	1	
12	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
13	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
14	Спортивные игры: Настольный теннис. Подачи, кручение мяча в подаче.	1	
15	Спортивные игры: Настольный теннис. Подача мяча, двухсторонняя игра	1	
16	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внешней стороне ракетки	1	
17	Спортивные игры: Настольный теннис. Совершенствование техники крученой подачи	1	
18	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внешней стороной ракетки	1	
19	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внутренней стороне ракетки	1	
20	Гимнастика .Акробатика: стойка на голове и руках ,длинный кувырок с 3 шагов разбега(М) кувырок назад в полушпагат ,стойка на лопатках без помощи рук (Д).	1	
21	Гимнастика .Акробатика: стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3 шагов разбега(М) кувырок назад в полушпагат ,стойка на	1	

	лопатках без помощи рук (Д).(Совершенствование)		
22	Гимнастика. Акробатика: длинный кувырок с прыжка, кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, упор присев, стойка на голове и руках(М)Два кувырка вперед слитно, кувырок назад полушпагат, с выпадом вперед, встать, прыжок с поворотом 360 градусов	1	
23	Гимнастика. Акробатика: длинный кувырок с прыжка, кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, упор присев, стойка на голове и руках(М)Два кувырка вперед слитно, кувырок назад полушпагат, с выпадом вперед, встать, прыжок с поворотом 360 градусов (Совершенств	1	
24	Гимнастика. Акробатика: длинный кувырок с прыжка, кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, упор присев, стойка на голове и руках(М)Два кувырка вперед слитно, кувырок назад полушпагат, с выпадом вперед, встать, прыжок с поворотом 360 градусов (Выполнение	1	
25	Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок "согнув ноги", "козел" в ширину, высота 115 см.(Мальчики) Прыжок "боком"(Девочки)(Разучивание техники)	1	
26	Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок "согнув ноги", "козел" в ширину, высота 115 см.(Мальчики) Прыжок "боком"(Девочки)(Совершенствование техники)	1	
27	Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок "согнув ноги", "козел" в ширину, высота 115 см.(Мальчики) Прыжок "боком"(Девочки)(Закрепление техники)	1	
28	Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок "согнув ноги", "козел" в ширину, высота 115 см.(Мальчики) Прыжок "боком"(Девочки)(Выполнение на оценку). Упр. в висах и упорах(Брусья разной высоты-девочки, перекладина-мальчики)(Разучивание)	1	
29	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на высокой перекладине: из виса подъем переворотом(м) Упр. в равновесии на бревне (д)(разучивание)	1	
30	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на высокой	2	

	перекладине: из виса подъем переворотом(м) Упр. в равновесии на бревне (д)(совершенствование)		
31	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на высокой перекладине: из виса подъем переворотом(м) Упр. в равновесии на бревне (д)(закрепление)	1	
32	Гимнастика. Упр. в висах и упорах на высокой перекладине: из виса подъем переворотом(м) Упр. в равновесии на бревне (д) на оценку.	1	
33	Художественная гимнастика упр. с лентой (д) элементы единоборства: подвижные игры (м).Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	1	
34	Художественная гимнастика упр. с лентой (д) элементы единоборства: подвижные игры (м).Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. на оценку.	1	
35	Художественная гимнастика упр. с лентой (д) элементы единоборства :борьба в партере.(м)	1	
36	Художественная гимнастика упр. с лентой (д) элементы единоборства :борьба в партере.(м) на оценку.	1	
37	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внешней стороне ракетки	1	
38	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внутренней стороне ракетки	1	
39	Спортивные игры: Настольный теннис. Нападающий удар .Двухсторонняя игра.	4	
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
41	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход (стартовый вариант)(разучивание)	1	
42	Лыжная подготовка :одновременный одношажный ход (стартовый вариант)(совершенствование)	1	
43	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход (стартовый вариант)(совершенствование)	1	
44	Лыжная подготовка :одновременный одношажный ход (стартовый вариант)(закрепление),торможение и повороты "плугом"(разуч.)	1	
45	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход (стартовый вариант)(к/у),коньковый	1	

	ход(разуч.),торможение и повороты "плугом"(сов.)		
46	Лыжная подготовка: коньковый ход(совершенствование.),торможение и повороты "плугом"(сов.)	1	
47	Лыжная подготовка: коньковый ход(совершенствование.),торможение и повороты "плугом"(закрепление),преодоление бугров и впадин(разуч.)	1	
48	Лыжная подготовка: коньковый ход(закрепление.),торможение и повороты "плугом"(к/у),преодоление бугров и впадин при спусках(соверш.)	1	
49	Лыжная подготовка: коньковый ход(к/у.),преодоление бугров и впадин при спусках(закрепление),прохождение дистанции 4,5км	1	
50	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спусках(к/у),прохождение дистанции 4,5км	1	
51	Лыжная подготовка: игры "Гонка с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"	1	
52	Лыжная подготовка :игры "Гонка с выбыванием", "Как по часам" ,"Биатлон"	1	
53	Лыжная подготовка игры "Гонка с выбыванием", "Как по часам" ,"Биатлон"	1	
54	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 4,5км	2	
55	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 4,5км на время.	1	
56	Л/а: челночный бег 3х10м и 5х10м из разных положений, метание мяча в цель с12-14м девушки ,до 16м юноши.	3	
57	Л/а: челночный бег 3х10м и 5х10м из разных положений, метание мяча в цель с12-14м девушки, до 16м юноши(к/у)	1	
58	Л/а: челночный бег 3х10м и 5х10м на результат, прыжки в высоту способом "перешагивание".	1	
59	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание".	3	
60	Л/а: прыжки в длину способом согнув ноги, метание мяча на дальность, бег на выносливость.	1	
61	Л/а: бег на выносливость 6мин.;метание мяча	1	

	на дальность		
62	Л/а: бег на выносливость 10мин.;метание мяча на дальность прыжки в длину способом согнув ноги.	1	
63	Л/а: бег на выносливость 15мин.;метание мяча на дальность	1	
64	Л/а: бег 60 м ,метание мяча на дальность.	1	
65	Л/а: бег 60м,метание мяча на дальность на результат.	1	
66	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	
67	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", бег на выносливость 2000м.	1	
68	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", бег на выносливость 2000м.	2	
69	Л/а: бег 2000 м на результат. ,подготовка к тестированию.	1	
70	Л/а: бег 60м ,кроссовая подготовка 1500м девушки ,2000м юноши.	1	
71	Л/а: бег 60м,кроссовая подготовка 1500м девушки ,2000м юноши.	1	
72	Л/а: бег 60м ,подготовка к тестированию	1	
73	Л/а: бег 60м на результат ,подготовка к тестированию	1	
74	Л/а: кросс 2000м или 3000м без учета времени	1	
75	Л/а: кросс 2000м на время или 3000м без учета времени	1	
76	Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание, сгиб. разгиб. туловища за 1мин.,бег 60м	1	
77	Тестирование: наклон вперед,сгиб.разгиб.рук,бег 1000м	1	
78	Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока ,остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ведение мяча.	1	
79	Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча, броски 1 1 и 2 руками в прыжке.	2	
80	Спортивные игры. Баскетбол: передачи мяча прыжком, штрафные броски.	3	
81	Спортивные игры. Баскетбол; передачи мяча в прыжке, штрафной бросок.	1	
82	Спортивные игры. Баскетбол: вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом.	2	
		102	

--	--	--	--

9 класс

№	Тема урока	Часо в	Учет РП воспитани я
1	Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Спортивные игры: Волейбол. Верхняя прямая подача мяча (разучивание)	1	
3	Спортивные игры: Волейбол. Верхняя прямая подача мяча (совершенствование). Прием после подачи	2	
4	Спортивные игры: Волейбол: верхняя прямая подача мяча (закрепление), прием после подачи	1	
5	Спортивные игры: Волейбол. Верхняя прямая подача мяча (к/у)	1	
6	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху, (разучивание) снизу	2	
7	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу (совершенствование)	1	
8	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху. Двухсторонняя игра	1	
9	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками сверху(к/у). Двухсторонняя игра.	1	
10	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу (совершенствование) Двухсторонняя игра.	1	
11	Тестирование: бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание(м), отжимания(д), пресс.	1	
12	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
13	Спортивные игры: Волейбол. Передача мяча 2-мя руками снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	
14	Спортивные игры: Настольный теннис. Подачи мяча на внешней и внутренней стороне ракетки	1	
15	Спортивные игры: Настольный теннис. Нападающий удар, отражение нападающего удара	1	
16	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча на внешней стороне ракетки	1	
17	Спортивные игры: Настольный теннис. Вращение мяча при ударе внешней и внутренней стороной ракетки	1	
18	Спортивные игры: Настольный теннис. Отбивание мяча внешней стороной ракетки после	1	

	нападающего удара		
19	Гимнастика .Акробатика: длинный кувырок вперед с разбега. Стойка на голове и руках(силой)	1	
20	Разучивание акробатического упр.: с разбега длинный кувырок вперед, кувырок вперед согнувшись ноги врозь, перекатом назад упор присев, стойка на голове и руках, и.п., встать, прыжок с поворотом на 360 градусов.	1	
21	Совершенствование акробатического упр.: с разбега длинный кувырок вперед, кувырок вперед согнувшись ноги врозь, перекатом назад упор присев, стойка на голове и руках, и.п., встать, прыжок с поворотом на 360 градусов.	2	
22	Акробатическое упр.: с разбега длинный кувырок вперед, кувырок вперед согнувшись ноги врозь, перекатом назад упор присев, стойка на голове и руках, и.п., встать, прыжок с поворотом на 360 градусов.(Закрепление техники)	1	
23	Акробатическое упр.: с разбега длинный кувырок вперед, кувырок вперед согнувшись ноги врозь, перекатом назад упор присев, стойка на голове и руках, и.п., встать, прыжок с поворотом на 360 градусов.(Выполнение на оценку)	1	
24	Гимнастика. Опорные прыжки: "Согнув ноги" "козел" в длину, высота 115 см.(Разучивание техники)	1	
25	Гимнастика. Опорные прыжки: "Согнув ноги" "козел" в длину, высота 115 см.(Совершенствование техники)	1	
26	Гимнастика. Опорные прыжки: ноги врозь ч/з козла в длину (на оценку)Упр. на высокой перекладине: из виса подъем переворотом ,выход силой (разучивание).	1	
27	Гимнастика .Совершенствование техники подъема переворотом и выхода силой .	1	
28	Гимнастика. Упр. в висах и упорах :выход силой, подъем переворотом(совершенствование).	1	
29	Гимнастика .Совершенствование техники подъема переворотом и выхода силой .	2	
30	Гимнастика .Закрепление техники подъема переворотом и выхода силой .	1	
31	Гимнастика. Упр на перекладине на оценку .Элементы единоборства: страховка, самостраховка ,упр спец. разминки(разучивание)	1	
32	Элементы единоборства: специальная разминка,	2	

	,страховка и самостраховка (совершенствование)		
33	Элементы единоборства: учебная схватка (на оценку)	1	
34	Спортивные игры: Настольный теннис. Вращение мяча при ударе внешней и внутренней стороной ракетки	1	
35	Спортивные игры: Настольный теннис. Нападающий удар	1	
36	Спортивные игры: Настольный теннис. Двухсторонняя игра.	4	
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
38	Лыжная подготовка :попеременный четырехшажный ход(разучивание)	1	
39	Лыжная подготовка: попеременный четырехшажный ход(совершенствование)	2	
40	Лыжная подготовка :попеременный четырехшажный ход(совершенствование)	1	
41	Лыжная подготовка: попеременный четырехшажный ход(закрепление),преодоление уклона	1	
42	Лыжная подготовка: попеременный четырехшажный ход(к/у),преодоление уклона	1	
43	Лыжная подготовка :переход с попеременных ходов на одновременные	1	
44	Лыжная подготовка: переход с попеременных ходов на одновременные	3	
45	Лыжная подготовка: переход с попеременных ходов на одновременные на оценку.	1	
46	Лыжная подготовка :преодоление уклона, прохождение дистанции 5 км.	1	
47	Лыжная подготовка :преодоление уклона ,прохождение дистанции 5 км.	1	
48	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 5 км. С использованием на местности изученных лыжных ходов.	2	
49	Лыжная подготовка :прохождение дистанции 5 км. С использованием на местности изученных лыжных ходов на результат.	1	
50	Л/а: челночный бег 3х10м и 5х10м,метание мяча в цель 70х70см с расстояния 6-8м	3	
51	Л/а: челночный бег 3х10м и 5х10м на результат, метание мяча в цель 70х70см с расстояния 6-8м	1	
52	Л/а: метание мяча в цель 70х70см с расстояния 6-8м на результат ,бег на выносливость 6 мин	1	

53	Л/а: метание гранаты в цель 1х1м с 6-8м ,бег на выносливость 10мин	1	
54	Л/а: метание гранаты в цель 1х1м с 6-8м ,бег на выносливость 15мин	1	
55	Л/а: метание гранаты в цель 1х1м с 6-8м ,бег на выносливость до 20мин	1	
56	Л/а: метание гранаты в цель 1х1м с 6-8м на результат прыжки в высоту способом "перешагивание"	1	
57	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание"	2	
58	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание", метание мяча из различных положений	1	
59	Л/а: прыжки в высоту способом "перешагивание" на результат, метание мяча из различных положений.	1	
60	Л/а: метание мяча из различных положений, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
61	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" ,метание мяча на дальность .	3	
62	Л/а: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат ,метание мяча на дальность .	1	
63	Л/а: метание мяча на дальность ,кросс 3000м без учета времени.	1	
64	Л/а: метание мяча на дальность на результат, кросс 3000м без учета времени.	1	
65	Л/а: кросс 3000м на результат	1	
66	Л/а: бег 60м,метание гранаты на дальность	3	
67	Л/а: бег 60на результат, метание гранаты на дальность	1	
68	Тестирование: прыжки в длину с места ,подтягивание, сгиб .разгиб .туловища за 1мин.,бег 2000м.	1	
69	Тестирование :наклон вперед, сгиб. Разгиб .рук ,бег 60м.	1	
70	Спортивные игры .Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой ,с изменением направления.	3	
71	Спортивные игры. Баскетбол: броски одной и двумя руками в прыжке ,выбивание и вырывание мяча, перехват мяча.	3	
72	Спортивные игры. Баскетбол: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, броски по корзине с 4,80м.	1	
		102	

Рабочая программа 10-11 класс

Рабочая программа написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Материал рабочей программы направлен на воспитание у учащихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

При составлении рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» руководствовалась:

- Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12. 2010 г. № 1897;
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Старковская СОШ»;
- Примерной программой основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», созданной на основе ФГОС;
- Планируемыми результатами основного общего образования;
- Программой формирования универсальных учебных действий;
- Авторской программой, разработанной автором учебно-методического комплекса (УМК) доктором педагогических наук В. И. Ляхом (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» М, «Просвещение», 2020 г.)

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура». М, «Просвещение», 2019 г.
2. В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание.- М.: Просвещение. 2019 г.
3. В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы. Рабочие программы /В.И. Лях, - М. Просвещение, 2019 г.
4. Предметная линия учебников В.И. Ляха «Физическая культура». 10-11 классы. - М.: Просвещение. 2019 г.

Данное учебное пособие включено в Федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказами Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345, от 18 мая 2020 года № 249.

Курс разработан в соответствии с учебным планом МКОУ «Старковская СОШ». На изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется **207** часа по 3 часа в каждом классе.

Уровень – базовый.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

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 учётом 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 (способностей);

- 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 физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, 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 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, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

- *Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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;

- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений

(коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

- Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

- На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

- **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

· экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

· самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

· контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

· приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

· приёмы массажа и самомассажа;

· занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

· судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

· индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

· планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

· уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

· эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

· дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические	Физические	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с		10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

· **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

· **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по

одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	тест	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	4.8	
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	8.4	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	210	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
			17	1100	1400 1300- 1400	1500	900	1200 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	18	

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень

физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
 - осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

СОДЕРЖАНИЕ

СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Теоретическая часть.

В первом разделе «физическая культура как область знаний» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Во втором разделе «Физическое совершенствование» первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. в данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В разделе «спортивно-оздоровительная деятельность» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры.

«Футбол».(в процессе уроков легкая атлетика)

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

«Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

«Волейбол»

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Силовая и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого и обводящего нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных и диагональных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 2, 3, 4. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвешиванием переворотом в упор силой, из вися подвешиванием силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с

гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Кроссовая подготовка Бег в заданном темпе (это могут быть ребята, занимающиеся в легкоатлетических секциях, футболисты и др.). Бег в чередовании с ходьбой в заданном темпе, остальные следуют за ними. Бегущим предлагается запомнить темп передвижения. Назначение ведущими других учеников. Выполнение заданий со сменой ведущих на сравнительно коротких отрезках 100—200 м, а затем и на больших (300, 400, 800 м). Воспроизводить заданный темп самостоятельно (с частотой 100—110 шагов в 1 мин для девочек и 110—120 шагов для мальчиков). Тесты шестиминутного бега, 2000 и 3000 метров.

Временное прохождение отрезков дистанции. Можно использовать в работе метроном, установив его на одном из отрезков дистанции, преодолевая который, ученики сверяют темп и стараются сохранить его до конца намеченной дистанции.

Научить детей пробегать всю дистанцию в равномерном темпе. Умение сохранять постоянную скорость вырабатывает следующее упражнение. Хорошо готовят к переменному бегу на кроссовых дистанциях упражнения, выполняемые в игровой форме. Рваный темп бега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты 36 на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Элементы единоборства Освоение техники владения приёмами - приёмы самообороны, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка. Развитие координационных способностей.- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.- силовые упражнения в парах. Знания- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца. Самостоятельные занятия- упражнения в парах, помощь и

страховка; подвижные игры, самоконтроль. Освоение организаторских умений.- умение судить учебную схватку.

10 класс

Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

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

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

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

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

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (102ч.)

Лёгкая атлетика (21 ч.)+Кроссовая подготовка(7ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

- измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

Спортивные игры (42ч.)

Баскетбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (в процессе уроков легкая атлетика.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка (10ч.)

Техника лыжных ходов

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборства (5 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

11 класс

Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока)

- Формы организации занятий физической культурой.
- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (21 ч.)+Кроссовая подготовка (7ч)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

Спортивные игры (52 ч.)

Баскетбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков

мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (в процессе уроков легкая атлетика.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка (16 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборства (2 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Тематическое планирование уроков физической культуры

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
2. Воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
3. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, спортом.
5. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни .

10 класс

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Учет рабочей программы воспитания
	Легкая атлетика	11	
1	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	

	Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.		
3	Низкий старт до 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	
4	Низкий старт до 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	
5	Бег на результат 100 метров (мин). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
6	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание	1	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Метание. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а.	1	
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Кроссовая подготовка	4	
12	Бег по пересечённой местности. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по л/а, рекорды.	1	
13	Бег 21минута. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
14	Бег 22минуты. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
15	Бег 23 минуты. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	

	Спортивные игры (футбол)		
16	Бег 3000 м(мин)-юноши и 2000м девушки. Развитие выносливости.	1	
	Гимнастика	20	
17	Висы и упоры. Опорный прыжок Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Инструктаж по ТБ.	1	
18	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силовых способностей.	1	
19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю) -ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	
20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Толчком двух ног вис углом. Развитие силовых возможностей.	1	
21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	1	
22	(ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)-толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Развитие силовых возможностей	1	
23	(ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (д)-толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.	1	
24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. (Ю)Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (Д) Равновесие на перекладине. Развитие	1	
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. (Ю) Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук(Д) Упор присев на одной ноге. Лазание п	1	
26	(Ю)Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. (Д)Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях	1	

27	Акробатические упражнения. (Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. (Д)- сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1	
28	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей	1	
29	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	1	
30	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	1	
31	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	
32	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	1	
33	(Ю)Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств(Д) комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей	1	
34	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега	1	

	(под углом к снаряду)		
35	(Ю) Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. (Д) Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей	1	
	Элементы единоборств.	3	
36	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
37	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение борьба за предмет.	1	
38	Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	
	Волейбол.	9	
39	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструктаж по ТБ.	1	
40	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	
41	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
42	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
44	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
45	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
46	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону (продолжение темы). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
47	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону (закрепление) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	Лыжная подготовка	10	
48	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход одновременный двухшажный ход.	1	
49	Попеременный четырехшажный ход	1	
50	Переход с попеременных	1	

51	Чередование различных лыжных ходов	1	
52	Коньковый ход на лыжах	1	
53	Коньковый ход на лыжах (закрепление)	1	
54	Подъемы на склон и спуски со склонов	1	
55	Торможение боковым соскальзыванием	1	
56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
57	Прохождение дистанции 5 км (д) и 6 км (ю)на лыжах	1	
	Волейбол.	12	
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Раз	1	
59	Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
60	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Раз	1	
61	Нападение через 4- зону. Учебная игра.	1	
62	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
63	Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки(закрепление) Учебная игра.	1	
64	Нападение через 2- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
65	Групповое блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
66	Групповое блокирование (закрепление). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
67	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
68	Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
69	Групповое блокирование и страховка блока (закрепление)	1	
	Баскетбол.	21	
70	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на	1	

	месте. Инструктаж по ТБ.		
71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении	1	
73	Быстрый (2х1) прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	
74	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
75	Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1	
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1	
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	1	
78	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	
79	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	1	
80	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1	
82	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). (Продолжение темы). Развитие скоростных качеств.	1	
83	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). (Повторение темы). Развитие скоростных качеств.	1	
84	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). (Закрепление). Развитие скоростных качеств.	1	
85	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	1	

	сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальны		
86	Нападение через заслон	1	
87	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	
88	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1	
89	Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.	1	
90	Нападение против зонной защиты(закрепление). Развитие скоростных качеств.	1	
	Легкая атлетика	10	
91	Спринтерский бег, прыжок в высоту Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	1	
92	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
93	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. (Закрепление)	1	
94	Бег на результат	1	
95	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
96	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
98	Метание. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99	Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100	Метание на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Кроссовая подготовка	3	
101	Бег по пересеченной местности. (Ю)Бег 20 минут. (Д)-15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	

102	Бег по пересеченной местности. (Ю)Бег 22 минут. (Д)- 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	1	
-----	--	---	--

Тематическое планирование уроков физической культуры
11 класс

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Учет рабочей программы воспитания
1.	Инструктаж по ТБ	1	
	Баскетбол.	16	
2.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.. Инструктаж по ТБ.	1	
3.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	
4.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый (2х1) прорыв . Развитие скоростных качеств.	1	
5.	Быстрый (2х1) прорыв . Развитие скоростных качеств	1	
6.	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
7.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
8.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1	
9.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	1	
10.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	
11.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	1	
12.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	

13.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выб	1	
14.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
15.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.(закрепление)	1	
16.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
17.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальны	1	
18.	Настольный теннис: Подача мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара.	1	
19.	Настольный теннис: Подача мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара.	1	
20.	Настольный теннис: Подача мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара.	1	
21.	Настольный теннис: Двухсторонняя игра	1	
22.	Настольный теннис: Двухсторонняя игра	1	
23.	Настольный теннис: Двухсторонняя игра	1	
	Гимнастика.	18	
24.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.- (ю); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силовых способностей.	1	
25.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.	1	
26.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор	1	

	на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.(Закрепление)		
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Развитие	1	
28	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.	1	
29	(Ю)Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Равновесие на перекладине. Развитие силы.	1	
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. (Ю) Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (Д) Упор присев на одной ноге. Лазание	1	
31	(Ю) Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (Д) Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема(закрепление)	1	
32	(Ю)Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте (Д)Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях	1	
33	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. (Д)- сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1	
34	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей	1	

35	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами(ю) .(Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину	1	
36	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Р	1	
37	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой.(з	1	
38	(Ю)Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. О	1	
39	(Ю)Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. . Опорный прыжок через коня. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1	
40	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	1	
41	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.(повторение	1	
42	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	

43	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
44	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	
45	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	
	Лыжная подготовка.	16	
46	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход одновременный двухшажный ход.	1	
47	Попеременный четырехшажный ход	1	
48	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
49	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
50	Чередование различных лыжных ходов	1	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
52	Чередование различных лыжных ходов. (повторение)	1	
53	Коньковый ход на лыжах	1	
54	Коньковый ход на лыжах	1	
55	Коньковый ход на лыжах	1	
56	Коньковый ход на лыжах (повторение)	1	
57	Подъемы на склон и спуски со склонов. Торможение боковым соскальзыванием	1	
58	Подъемы на склон и спуски со склонов. Торможение боковым соскальзыванием	1	

59	Подъемы на склон и спуски со склонов. Торможение боковым соскальзыванием(повторение)	1	
60	Прохождение дистанции 5-6 км на лыжах	1	
61	Прохождение дистанции 5-6 км на лыжах	1	
	Легкая атлетика	22	
62	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.	1	
63	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега.	1	
64	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	1	
65	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега	1	
66	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега.	1	
67	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
68	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
69	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
70	Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
71	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
72	Бег по пересеченной местности. Бег 20(15) минут. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	

73	Бег 22(18) минуты. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий.	1	
74	Бег 23(20) минуты. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий.	1	
75	Бег 3000 м(мин)-юноши и 2000м девушки. Развитие выносливости.	1	
76	Низкий старт до 40 м.. Бег по дистанции 70-80 м. Биохимические основы бега. Развитие скоростных качеств.	1	
77	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
78	Бег на результат 100 метров (мин). Эстафетный бег.. Развитие скоростных способностей	1	
79	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. . Биохимические основы прыжков	1	
80	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	
81	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а.	1	
83	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Волейбол.	19	
84	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	
85	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	

86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
87	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
88	Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
89	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
90	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
91	Нападение через 3- зону. Учебная игра.	1	
92	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону. Учебная игра.	1	
93	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
94	Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
95	Одиночное блокирование. Нападение через 4-зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
96	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
97	Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
98	Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	

99	Нападение через 2- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
10	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра..	1	
10	Групповое блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2- зону.	1	
10	Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
10		102ч	