



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 [www.shkola1.info](http://www.shkola1.info) shkola1.info@bk.ru



Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.

подпись

\_\_\_\_\_ Чижков В.В.

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	5а, 5б, 5в классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2021– 2022 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» августа 2021 г.

Руководитель ШМО  
Добычина В.Н.

\_\_\_\_\_   
подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Горохова Е.В.

подпись

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Быков В.В.

\_\_\_\_\_   
подпись

# 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 5 класс.*

*Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

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

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;*
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

*В области эстетической культуры:*

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

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- *восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;*
- *понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;*
- *восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*

*В области коммуникативной культуры:*

- *владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;*
- *владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*
- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

*В области физической культуры:*

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

- *знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*
- *знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*
- *знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*

*В области нравственной культуры:*

- *умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*
- *способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

*В области физической культуры:*

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

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

должны демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и в	6,1-5,5	6,4 и в	6,4 и в	6,3-5,7	5,1 и н
			12	6,0	5,8-5,4	6,3	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	11	9,7 и в	9,3-8,8	8,5 и н	10,1и в	9,7-9,3	8,9и н
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места . см	11	140и н	160-180	196и в	130и н	150-175	185и в
			12	145	165-180	200	135	155-175	190

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900и м	1000-1100	1300и в	700и н	850-1000	1100и в
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и н	6-8	10 и в	4 и н	8-10	15 и в
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтягивание							
		М- из виса	11	1	4-5	6 и	4 и н	10-14	19 и в
		Д –из виса лежа	12	1	4-6	7	4	11-15	20

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

*В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*

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

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

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.*

*Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части*

урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

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

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (16 часов)</b>									
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История возникновения и развития физической культуры. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Учёт техники старта на одну руку. Бег 60 м.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных		Корректировка техники	Комплекс ОРУ
4	Совершенствован	2н		ОРУ в движении. СПУ	находить	взрослыми в разных	управлять эмоциями	текущий	Бег 10-12 мин



	ие техники прыжка в длину с разбега.			Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.		
5	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	3н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
6	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	3н	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий			Упражнение на пресс 20-25раз	
7	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
8	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в	4н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в	представлять физическую культуру как средство укрепления			Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	цель.			горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	здоровья, физического развития и физической подготовки человека				
<b>Спортивные игры (8 часов)</b>									
9	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	текущий	Отжимание
10	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком	5н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
11	Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
12	Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Игра,	представлять физическую культуру как средство укрепления			Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

	руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.			эстафета	здоровья, физического развития и физической подготовки человека				
13	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	7н		Смешанное передвижение. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		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	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
14	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Игра, эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
15	Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
16	Закрепление техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

**2 четверть (16 часов)**

**Спортивные игры (2 часа)**

17	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	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	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

**Гимнастика (14 часов)**

19	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувьов вперед.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление техники 2-3 кувьрков вперед. Разучивание техники 2-3 кувьрков назад.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

				соревновательной деятельности					
21	Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед. Закрепление техники 2-3 кувырков назад.	3н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Учёт техники лазания по канату в два приема.	3н		Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
23	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
24	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Закрепление техники акробатического соединения.	4н		Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Учет техники переката назад в стойку на	5н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	оказывать бескорыстную помощь своим	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь,

	лопатках. Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами				соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение		левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
26	Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами, техники соскока с бревна прогнувшись.	5н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
27	Закрепление техники соскока с бревна прогнувшись. Учет техники ходьбы по бревне приставными шагами.	6н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
28	Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из виса лежа).	6н		ОРУ на осанку. СУ. Упражнения на бревне	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
29	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне и перекладине.	7н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				изменяющихся, вариативных условиях					
30	Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Соскок с бревна прогнувшись	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
31	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
32	Учет техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### 3 четверть (20 часов)

Лыжная подготовка (16 часов)									
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый	текущий	Прыжки через скакалку.
37	Закрепление	3н		Разминка по кругу.	в доступной форме			текущий	Подъем ног с



	техники одновременного безшажного хода.			Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.		медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
38	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
39	Разучивание техники подъема на склон "полуёлочкой" Уче техники одновременного безшажного хода.	4н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода (учет), Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
40	Закрепление техники подъёма на склон "полуёлочкой"	4н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий			Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
41	Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон "полуёлочкой"	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.

				соревновательной деятельности				
42	Закрепление техники спуска в средней стойке.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
43	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Закрепление техники торможения "плугом"	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий Отжимание от пола
45	Разучивание техники поворота "переступанием"	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль Прыжки через скакалку.
46	Закрепление техники поворотов	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,			текущий Подъем ног с медленным опусканием в упоре

	"переступанием" Учёт техники торможения "шлугом"				соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				сидя 16 раз
47	Учёт техники поворотов "переступанием"	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
48	Лыжные гонки на 1 км.	8н		Лыжные гонки на 1 км.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

### Спортивные игры (4 часа)

49	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста. Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Броски мяча по кольцу снизу с 3 метров.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

				эффективно их исправлять		рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола		
51	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Прыжки через скакалку.

**Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.**

### 4 четверть (16 часов)

#### Легкая атлетика (4 часа)

53	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Учет техники прыжка в высоту	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые	в доступной форме объяснять правила			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

	"перешагиванием"			упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
56	Челночный бег 3X10	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
57	Стойка игрока, перемещение в стойке.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
58	Ловля и передача мяча с перемещением	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59	Бросок мяча одной рукой с места по кольцу	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра,	представлять физическую культуру как			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь,

				эстафета	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
60	Учебная игра по упрощенным правилам	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
61	Бег 60 метров Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
62	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствование техники прыжка в длину с	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16

	разбега.				видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		раз
64	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.	8н		Уметь демонстрировать технику приземления.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Кросс 1500 метров	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	

**Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 [www.shkola1.info](http://www.shkola1.info) shkola1.info@bk.ru



Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.

подпись

\_\_\_\_\_ Чижков В.В.

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	6а, 6б, 6в классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2021 – 2022 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» августа 2021 г.

Руководитель ШМО  
Добычина В.Н.

\_\_\_\_\_   
подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Горохова Е.В.

подпись

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Быков В.В.

\_\_\_\_\_   
подпись



# 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 6 класс.*

*Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

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

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- *владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;*
- *владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*

*В области нравственной культуры:*

- *способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*
- *способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*
- *владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

*В области трудовой культуры:*

- *умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

*В области эстетической культуры:*

- *красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;*
- *культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

*В области коммуникативной культуры:*

- *владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*
- *владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

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

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

должны демонстрировать:

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение  (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,0	5,8	4,9	6,3	6,2	5,0
			13	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
2	Координационные	Челночный бег	12	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
		3x10 м, с	13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	145	165	200	135	155	190
			13	150	170	205	140	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950	1100	1350	750	900	1150
			13	1000	1150	1400	800	950	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6	10	5	9	16
			13	2	5	9	6	10	18
6	Силовые	Подтягивание из виса (м)	12	1	4	7			
			13	1	5	8			
		из виса лежа (д)	12				4	11	20
			13				5	12	19

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»

*(информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)*

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

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

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.*

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

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

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

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

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

*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

- *планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;*
- *планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;*
- *планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:*

*1) гибкость, координация движений, быстрота;*

*2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);*

*3) выносливость (общая и специальная).*

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (16 часов)</b>									
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствован ие техники старта с опорой на одну руку	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Совершенствован ие техники низкого старта. Учет техники старта с опорой на одну руку	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Учёт техники низкого старта. Бег 60 м.	2н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Разучивание	2н		ОРУ в движении. СУ.	представлять	сотрудничества со	управлять эмоциями	Корректировка	Комплекс ОРУ

	техники прыжка в длину с разбега.			Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	техники	
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	3н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в	4н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз



	цель.				требования техники безопасности к местам проведения				
<b>Спортивные игры (8 часов)</b>									
9	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Закрепление техники ловли и передач мяча	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Передача мяча со сменой места	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
13	Закрепление техники передачи мяча со сменой	7н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	выполнять жизненно важные двигательные		управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны

	места			эстафета	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ми ногами)
14	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
15	Закрепление техники ведения мяча шагом и бегом.	8н		Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
16	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

## 2 четверть (16 часов)

### Спортивные игры (2 часа)

17	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения	проявлять положительные качества личности и управлять своими	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
----	---------------------------------------------------------	----	--	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------

					двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
<b>Гимнастика (14 часов)</b>									
19	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно. Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
21	Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. Закрепление техники 2-3	3н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

	кувырков назад слитно.				развития и физической подготовки человека		передвижениях человека		
22	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
23	Закрепление техники лазания по канату в два приема. Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
24	Учет техники лазания по канату в два приема. Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	4н		Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения	5н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
26	Учет техники акробатического	5н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и			текущий	Комплекс упражнений на

	соединения. Висы лежа и присев				моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение		развитие плечевого пояса.
27	Подъем переворотом махом одной ноги. Подтягивание из виса лежа и стоя	6н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
28	Соскок боком назад с поворотом до упора. Соединение из двух элементов	6н		ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
29	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	7н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
30	Закрепление техники опорного прыжка.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

					действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		
31	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
32	Учет техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### **3 четверть (20 часов)**

#### **Лыжная подготовка (16 часов)**

33	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
----	----------------------------------------------------------------------	----	--	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	---------------------------------------------

	техники попеременного двухшажного хода.				заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь		
34	Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	2н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Закрепление техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	текущий	Прыжки через скакалку.
37	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
38	Закрепление	3н		Разминка по кругу.	находить			текущий	Прыжок с





					подготовки человека				
43	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом.	6н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Закрепление техники торможения плугом. Учет техники подъема в гору скользящим шагом.	6н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
45	Повороты плугом на спуске. Учет техники торможения плугом.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
46	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
47	Лыжные гонки.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

				заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения					
48	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплек с упражнений на развитие плечевого пояса.
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
49	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста. Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	. Броски мяча по кольцу после ведения Тактика свободного нападения.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплек с упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Нападение быстрым прорывом.	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

					признаки и элементы;				
52	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Прыжки через скакалку.

**Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.**

### 4 четверть (16 часов)

<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>									
53	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием"	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
56	Челночный бег 3X10	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

					особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
57	Стойка игрока, перемещение в стойке.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
58	Ловля и передача мяча Передача мяча со сменой места	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59	Бросок мяча по кольцу после ведения	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
60	Учебная игра	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

				баскетбола. эстафета	способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
61	Бег 60 метров	5н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					подготовки человека				
65	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.	8н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Кросс 1500 метров	8н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 [www.shkola1.info](http://www.shkola1.info) shkola1.info@bk.ru



Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.

подпись

\_\_\_\_\_ Чижков В.В.

подпись

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	7а, 7б, 7в классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2021 – 2022 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	час.
резерв учебного времени	час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » августа 2021 г.

Руководитель ШМО  
Добычина В.Н.

\_\_\_\_\_   
подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Горохова Е.В.

подпись

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Быков В.В.

\_\_\_\_\_   
подпись

# 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

*1.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.*

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

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;*
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;*
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*

*В области физической культуры:*



- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### *1.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.*

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

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### *1.3. Предметные результаты освоения физической культуры.*

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

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

*В области физической культуры:*

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

*Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

демонстрировать

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
			14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
			14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170	205	140	160	200
			14	160	180	210	145	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150	1400	800	950	1200
			14	1050	1200	1450	850	1000	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5	9	6	10	18
			14	3	7	11	7	12	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (м) из виса лежа (д)	13	1	5	8			
			14	2	6	9			
			13				5	12	19
			14				5	13	17

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

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

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках,

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (16 часов)</b>									
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Скоростной бег до 60 метров.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег 60 м.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение	слушать и слышать друг друга, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	2н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение	слушать и слышать друг друга, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление	2н		ОРУ в движении. СУ.	представлять	управлять эмоциями	управлять эмоциями	Корректировка	Комплекс ОРУ

	техники прыжка в длину с разбега.			Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	техники	
5	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	3н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Разучивание техники метания мяча на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Закрепление техники метания мяча на дальность.	4н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета., эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	4н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				требования техники безопасности к местам проведения					
<b>Спортивные игры (8 часов)</b>									
9	Стойка игрока, перемещение в стойке.	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком.	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
13	Разучивание техники передач мяча в парах и	7н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	выполнять жизненно важные двигательные		управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны

	тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.			эстафета	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ми ногами)
14	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Закрепление техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
15	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	8н		Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
16	Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**



## 2 четверть (16 часов)

### Спортивные игры (2 часа)

17	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	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	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

### Гимнастика (14 часов)

19	Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

21	Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	3н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		красоту движений, выделять и обобщивать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	3н		Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
23	Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Закрепление техники акробатического соединения.	4н		Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Учет техники акробатического	5н		ОРУ комплекс с гимнастическими	бережно обращаться с инвентарём и	оказывать бескорыстную	оценивать красоту телосложения и	текущий	Сгибание туловища с поворотом

	соединения.			палками.	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение		(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
26	Разучивание техники подъем переворотом в упор толчком двумя, техники передвижения в висе.	5н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
27	Разучивание техники махом назад соскок, техники махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор.	6н		Упражнения на гибкость	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
28	Разучивание соединения из 2-3 элементов	6н		ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Прыжки через скакалку.
29	Учет техники соединения из 2-3 элементов.	7н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

					вариативных условиях				
30	Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину высота 100-115 см. и техники ноги врозь через козла в ширину высота 105-110 см.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
31	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
32	Учет техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

**3 четверть (20 часов)**

**Лыжная подготовка (16 часов)**

33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок.	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике одноопорного скольжения	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Разучивание одновременного одношажного хода	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	2н		. Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Прыжки через скакалку.
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Учет 1 км.	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
37	Учет техники одновременного одношажного хода. Разучивание техники подъема в	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

	гору скользящим шагом.				действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.		
38	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Разучивание техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
39	Учет техники подъема в гору скользящим шагом. Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель,	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
40	Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Разучивание поворота на месте махом	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.

42	Закрепление техники поворота на месте махом.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
43	Учет техники поворота на месте махом.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
45	Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
46	Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

				безопасности к местам проведения					
47	Совершенствование упражнений на склоне.	8н		Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
48	Лыжные гонки на 2 км.	8н		Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
49	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Броски по кольцу после ведения. Перехват мяча..	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.



51	Нападение быстрым прорывом (2:1)	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;		изученные элементы баскетбола	текущий	Прыжки через скакалку.
52	Взаимодействие двух игроков.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

**Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.**

### 4 четверть (16 часов)

#### Легкая атлетика (4 часа)

53	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту.	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

					находить ошибки, эффективно их исправлять				
56	Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
57	Стойка игрока, перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
58	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	3н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
59	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

					подготовки человека				
60	Броски по кольцу после ловли.	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
61	Бег 60 метров.	5н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
62	Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

64	Учет прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Закрепление техники метания мяча на дальность.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Учет техники метания мяча на дальность.	8н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Кросс 1500 метров	8н						текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 [www.shkola1.info](http://www.shkola1.info) shkola1.info@bk.ru



Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.

подпись

\_\_\_\_\_ Чижков В.В.

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	8а, 8б, 8в классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	202 – 2022 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» августа 2021 г.

Руководитель ШМО  
Добычина В.Н.

\_\_\_\_\_   
подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Горохова Е.В.

подпись

Учитель первой квалиф. кат.  
\_\_\_\_\_ Быков В.В.

\_\_\_\_\_   
подпись

# 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 8 класс. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

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

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;*
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.*

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;*
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;*
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

*В области коммуникативной культуры:*

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- *владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;*
- *владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*
- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

*В области физической культуры:*

- *владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*
- *владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

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

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

*В области познавательной культуры:*

- *знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*
- *знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*
- *знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*

*В области нравственной культуры:*

- *способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;*
- *умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*
- *способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

*В области трудовой культуры:*

- *способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;*
- *способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

*В области эстетической культуры:*

- *способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*
- *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*

*В области коммуникативной культуры:*

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



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

В области физической культуры:

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

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### демонстрировать

№ п/ п	Физические способности	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возрас т	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
			15	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
			15	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180	210	145	160	200
			15	175	190	220	155	165	205
4	Выносливость	6- минутный бег, м	14	1050	1200	1450	850	1000	1250
			15	1100	1250	1500	900	1050	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7	11	7	12	20
			15	4	8	12	7	12	20

6	Силовые	Подтягивание из виса (м)	14 15 14	2 3	6 7	9 10			
		из виса лежа (д)	15				5 5	13 12	17 16

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

*если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.*

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

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

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

*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

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

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

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

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (16 часов)</b>									
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Скоростной бег до 60 метров.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Бег 60 м.	2н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60	представлять физическую культуру как		управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Корректировка техники	Комплекс ОРУ

				метров – на результат.	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить выход из спорных ситуаций.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.		
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	3н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Закрепление техники метания мяча на дальность.	4н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	4н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

## Спортивные игры (8 часов)

9	Опека игрока в зоне	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Закрепление техники опеки игрока в зоне	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Ведение мяча с изменением направления движения	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
13	Действия игрока в защите	7н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

				изменяющихся, вариативных условиях		рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
14	Штрафной бросок	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
15	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		Смешанное передвижение,	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
16	Закрепление техники броска по кольцу после ведения	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

## 2 четверть (16 часов)

### Спортивные игры (2 часа)

17	Передачи мяча со сменой места	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
----	-------------------------------	----	--	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------

					исправлять		правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
<b>Гимнастика (14 часов)</b>									
19	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок. Кувырок вперед и назад слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
21	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	3н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Стойка на голове	3н		Длинный кувырок,	выполнять жизненно			текущий	Комплекс



	и руках. Кувырок назад в полушпагат			мостик. Упражнения на гибкость	важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
24	Акробатическое соединение	4н		Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Учет техники акробатического соединения	5н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
26	Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев.	5н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					объяснять ошибки и способы их устранения				
27	Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком.	бн		Упражнения на гибкость	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
28	Соскок перемахом одной ноги. Шаги «польки», со взмахом ноги и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене. Лазание по канату.	бн		ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
29	Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов.	7н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
30	Закрепление техники опорного прыжка.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
31	Совершенствование техники опорного прыжка	8н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого

				Прыжки со скакалкой.	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		пояса.
32	Учет техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### 3 четверть (20 часов)

#### Лыжная подготовка (16 часов)

33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.	1н		Техника безопасности по л/п.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Страховка и само страховка. Двигательный режим.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника	выполнять технические действия из базовых видов спорта,			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз

	Одноопорное скольжение.			одноопорного скольжения «эстафета лыжника»	применять их в игровой и соревновательной деятельности	нормах, социальной справедливости и свободе.			
35	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	2н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	текущий	Прыжки через скакалку.
37	Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	3н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
38	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
39	Спуски с горы с поворотами.	4н		Разминка по кругу. Техника одновременного	бережно обращаться с инвентарём и	проявлять дисциплинированно	С достаточной полнотой и	текущий	Комплекс упражнений на

	Торможение, поворот плугом			двухшажного хода «эстафета лыжника».	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне		развитие плечевого пояса.
40	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
41	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
42	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
43	Лыжные гонки на 2 км.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Совершенствование	6н		Разминка по кругу.	в доступной форме			текущий	Отжимание от пола

	ие техники лыжных ходов, подъемов и спусков.			Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
45	Совершенствован ие техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
46	Совершенствован ие техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
47	Совершенствован ие техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
48	Лыжные гонки на 3 км.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

деятельности									
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
49	Опека игрока в зоне	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Ведение мяча с изменением направления движения.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Учебно-тренировочная игра	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Учебно-тренировочная игра	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Прыжки через скакалку.

**Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.**

**4 четверть (18 часов)**

<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>									
53	Правила поведения при	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые	представлять физическую	Развитие мотивов учебной	Определять новый уровень отношения к	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с

	выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.			упражнения.	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег		незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту.	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
56	Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
57	Действие игрока в защите.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз



				заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола		
58	Штрафной бросок	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59	Броски мяча по кольцу после ведения.	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
60	Учебно-тренировочная игра	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>								
61	Бег 60 метров.	5н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на	текущий	Прыжки через скакалку.

							60 м.		
62	Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	бн	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
64	Учет прыжка в длину с разбега.	бн	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Индивидуальный контроль			Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
65	Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега.	7н	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	текущий			Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
66	Закрепление техники метания мяча на дальность.	7н	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и	текущий			Прыжки через скакалку.	

					уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
67	Учет техники метания мяча на дальность.	8н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Кросс 2000 метров.	8н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	КДП	9н		Сдача нормативов	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	
70	КДП	9н		Сдача нормативов	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	

							улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Результаты 4 четверти: из 18 плановых часов проведено 18.**



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 [www.shkola1.info](http://www.shkola1.info) shkola1.info@bk.ru



Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г.

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Чижков В.В.

подпись

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	9а, 9б, 9в классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2020 – 2021 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» августа 2020 г.

Руководитель ШМО

Добычина В.Н. \_\_\_\_\_

подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.

\_\_\_\_\_ Горохова Е.В.

подпись

Учитель первой квалиф. кат.

\_\_\_\_\_ Быков В.В.

подпись

# 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

*Знания о физической культуре*

*Выпускник научится:*

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

*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:  
 вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;  
 проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  
 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
 выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  
 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
 выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);  
 выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
 выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;  
 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  
 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  
 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в	10,0	14,0

*Двигательные умения, навыки и способности*

*В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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».*

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

*В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).*

*В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).*

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

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

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

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.*

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

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

*укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;*

*обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;*

*развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;*

*приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;*

*воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;*

*содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.*



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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

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

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

№ п/п	Физическая способность	Контроль ное упражнен е	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,8	5,9—5,4	5,0	
			15	5,8	5,3—4,9	4,7	5,8—5,3	4,9	
			16	5,5	5,2—4,8	4,5	5,7—5,2	4,9	
			16	5,4		4,4	5,9	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	
			14	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	
			15	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	
			16	8,6	8,1—7,7	7,7	9,7	9,2—8,7	
			16	8,6		7,4	9,6	8,4	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150— 175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155— 190	
			13	145	170—190	200	135	155— 190	
			14	150	180—195	205	140	175	200
			15	160	190—205	210	145	160— 200	
			16	175	200—210	220	155	180	205
			16	185		230	165	160— 205	

								180 165— 185 170-190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15 16	900 и менее 950 1000 1050 1100 1150	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350 1300-1400	1300 и выше 1350 1400 1450 1500 1550	700 и ниже 750 800 850 900 950	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150 1050— 1200 1100- 1250	1100 и выше 1150 1200 1250 1300 1350
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15 16	2 и ниже 2 2 3 4 5	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10 9-11	10 и выше 10 9 11 12 13	4 и ниже 5 6 7 7 8	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14 14-16	15 и выше 16 18 20 20 22
6	Силовые	Подтягивание	11 12 13 14 15 16	1 1 1 2 3 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8 8-9	6 и выше 7 8 9 10 11	4 и ниже 4 5 5 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13 12-13	19 и выше 20 19 17 16 16

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока,	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (16 часов)</b>									
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 метров – на результат				Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	2н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. Разучивание метания мяча 150	3н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин

	г. на дальность.						двигательные действия		
6	Закрепление техники метания мяча на дальность.	3н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Учет метания мяча на дальность.	4н		ОРУ в движении. СУ				Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Кросс 2000 метров.	4н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

### Спортивные игры (8 часов)

9	Разучивание техники броска по кольцу в прыжке.	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Закрепление техник броска по кольцу в прыжке.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
11	Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.	6н		Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
13	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.	7н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

14	Закрепление техники взаимодействия трех игроков.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.			имеющегося опыта;	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков.	8н		Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
16	Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### **2 четверть (16 часов)**

#### **Спортивные игры (2 часа)**

17	Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Гимнастика (14 часов)									
19	Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
21	Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	3н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя.	3н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырок вперед. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
23	Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	положение стоя.								
24	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	4н		Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Акробатическое соединение	5н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
26	Закрепление техники акробатического соединения	5н		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
27	Учет техники акробатического соединения.	6н		Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
28	Подъем переворотом в упор махом и силой. Сед углом на бревне.	6н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
29	Подъем махом вперед и сед углом. Соскок с колена махом назад.	7н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
30	Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12



	ширину 110 см.								
31	Закрепление прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	8н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
32	Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### 3 четверть (20 часов)

#### Лыжная подготовка (16 часов)

33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1н		Техника безопасности по л/п.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Учет техники четырехшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Лыжные гонки 2 км.	2н		. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Переход с попеременных на одновременные хода	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода				текущий	Прыжки через скакалку.

37	Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода.	3н		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
38	Преодоление контруклона.	3н		Разминка по кругу. Техника ерехода с попеременных на одновременные хода				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
39	Закрепление техники преодоления контруклона.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
40	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
41	Коньковый ход.	5н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..				Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
42	Закрепление техники конькового хода.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
43	Совершенствован ие техники конькового хода.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Учет техники конькового хода.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
45	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
46	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
47	Совершенствован	8н		Разминка по кругу.				текущий	Прыжок с

	ие техники лыжных ходов.			Совершенствование техники лыжных ходов					подтягиванием колен к груди 14-16 раз
48	Лыжные гонки 3 км.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

### Спортивные игры (4 часа)

49	Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	9н	Совершенствование техники элементов волейбола	текущий				Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
51	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.	10н	Совершенствование техники элементов волейбола	текущий				Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	10н	Совершенствование техники элементов волейбола	текущий				Прыжки через скакалку.	

**Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.**

### 4 четверть (18 часов)

#### Легкая атлетика (4 часа)

53	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в	1н		Бег с преодолением препятствий				текущий	Бег до 10-15 мин.

	высоту с разбега.						правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
55	Учет прыжка в высоту с разбега.	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
56	Бег 60 м.	2н		Специальные прыжковые упражнения				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Спортивные игры (4 часа)</b>									
57	Разучивание действия двух нападающих против одного защитника.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
58	Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59	Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
60	Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.				Индивидуальный контроль	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
61	Бег 60 метров.	5н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований	текущий	Прыжки через скакалку.

62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	7н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
67	Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	8н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Кросс 2000 метров.	8н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**





Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 [www.shkola1.info](http://www.shkola1.info) [shkola1.info@bk.ru](mailto:shkola1.info@bk.ru)



Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ **Артемова О.Ю.**

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ **Чижков В.В.**

подпись

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	10а, 10б классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура 10 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / [В.И Лях]; Москва, «Просвещение». 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2014 г.
Сроки освоения программы	2021 – 2022 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» августа 2021 г.

Руководитель ШМО

Добычина В.Н. \_\_\_\_\_

подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.

\_\_\_\_\_ **Горохова Е.В.**

подпись

Учитель первой квалиф. кат.

\_\_\_\_\_ **Быков В.В.**

подпись

## 1) Планируемые результаты учебного предмета, курса.

**I.1.** Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**I.2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**I.3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,



умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 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 разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **2) Содержание учебного предмета, курса.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

### **Раздел «Гимнастика»**

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Психолого-педагогические основы.** Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

### **Спортивные игры**

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

### **Легкая атлетика**

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических

*упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.*

### **Лыжная подготовка**

*Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.*

*Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.*

### **Практическая часть**

#### **Спортивные игры**

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

##### **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5

кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:**

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

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

**Висы и упоры:**

**юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

**юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:**

**юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

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

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Легкая атлетика.**

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

**Техника длительного бега:**

**юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

**Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

**Техники метания малою мяча:**

**юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

**Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости:**

**юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

**Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока,	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		предметные	Личностные	Метапредметные		
<b>1 четверть (16 часа)</b>									
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 метров – на результат				Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

6	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ			двигательные действия	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
7	Закрепление техники метания гранаты на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
8	Учет метания гранаты на дальность.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
9	Бег 2000 (3000) метров.	4н		Специальные беговые упражнения.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

### Спортивные игры (7 часов)

10	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
11	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	5н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий				Отжимание	
12	Ловля мяча от щита	5н	Развитие координационных способностей.	текущий				«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
13	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	6н	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Корректировка техники				Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
14	Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	6н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль				Упражнение на пресс 20-25раз	



15	Тактические действия в защите	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.			характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Закрепление техники тактических действий в защите	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

## 2 четверть (16 час)

### Спортивные игры (2 часа)

17	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

### Гимнастика (14час)

19	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, поставленных целей, проявлять положительные качества личности и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Физические упражнения-	2н		Специальные беговые упражнения.	представлять физическую			текущий	Сгибание туловища 20-22раз

	средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			Упражнения на гибкость.	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;;	технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		(с незафиксированными ногами)
21	Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	3н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырок вперед. Упражнения на гибкость				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
23	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
24	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	5н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

26	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Закрепление техники акробатического соединения	6н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
28	Учет техники акробатического соединения			Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
30	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
31	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Совершенствование техники	8н		Специальные беговые упражнения.				текущий	Подъем ног с медленным

	опорного прыжка.			Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка					опусканием в упоре сидя 16 раз
--	------------------	--	--	-------------------------------------------------	--	--	--	--	--------------------------------

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### 3 четверть (20 часов)

#### Лыжная подготовка (16 часа)

33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1н		Техника безопасности по л/п.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Попеременный двухшажный ход	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Лыжные гонки 2 км.	2н		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
37	Одновременный безшажный ход	2н		Разминка по кругу. Техника ерехода с попеременных на одновременные хода				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
38	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
39	Одновременный одношажный ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем

									коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
40	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..				Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
41	Одновременный двухшажный ход	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
42	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
43	Переход с одновременного на попеременный ход	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
44	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
45	Спуски со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
46	Спуски со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
47	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
48	Лыжные гонки 3 км.	8н						текущий	Подъем ног с медленным

									опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Спортивные игры (4 часов)</b>									
49	Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	10н		Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**Результаты 3 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.**

#### **4 четверть (16 часов)**

##### **Легкая атлетика (3 часов)**

53	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в	1н		Бег с преодолением препятствий				текущий	Бег до 10-15 мин.

	высоту с разбега.						использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
55	Учет прыжка в высоту с разбега. Бег 100 м. с высокого старта	2н		Специальные прыжковые упражнения				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>									
84	Передача мяча в движении. Ловля мяча после отскока от щита	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
57	Броски мяча по кольцу с разных точек	3н	Совершенствование техники элементов баскетбола.	текущий				Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
58	Зонная защита – тактические действия игроков	3н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	Индивидуальный контроль				Прыжки через скакалку.	
59	Двухсторонняя игра	4н	Комплекс ОРУ. Учебная игра.	текущий				Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
60	Двухсторонняя игра	4н	Комплекс ОРУ. Учебная игра	текущий				«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
61	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
62	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

93	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
64	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	6н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
65	Закрепление техники метания гранаты на дальность	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
66	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
67	Учет метания гранаты на дальность	8н		Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
68	Кросс 2000 (3000) метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

**Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**





Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

Утверждено:

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.

\_\_\_\_\_ Чижков В.В.

подпись

подпись

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 г.

Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201г.

## Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	11а, 11б классы МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура 11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / [В.И Лях]; Москва, «Просвещение». 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2020 – 2021 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	_____ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	_____ час.
резерв учебного времени	_____ час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » августа 2020 г.

Руководитель ШМО

Добычина В.Н. \_\_\_\_\_

подпись

Составители:

Учитель первой квалиф. кат.

\_\_\_\_\_ Горохова Е.В.

подпись

Учитель первой квалиф. кат.

\_\_\_\_\_ Быков В.В.

подпись

## 1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 11 класса учащиеся должны 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.

Учащиеся должны 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;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны 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.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Демонстрировать:**

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	14 170 30	10 215 50
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Бег 30 м	17.5 5,4	14.3 5,0

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

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

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

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

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Знать	Уметь	Применять		
<b>1 четверть (16 часа)</b>									
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания..	Технику безопасности на уроках легкой атлетики	Выполнять низкий старт и стартовый разгон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Комплекс зарядки	Пробегать 30 метров		Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	ТБ и технику выполнения прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.				текущий	Бег 10-12 мин

5	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
6	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ	ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
7	Учет метания гранаты на дальность.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
8	Бег 2000 (3000) метров.	4н		Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

### Спортивные игры (8 часов)

9	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Технику ловли мяча после отскока от щита	Ловить мяч после отскока от щита		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
11	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении.	5н		Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Технику передачи мяча одной рукой в движении.	Выполнять передачу мяча одной рукой в движении.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	тактических действий в защите.								
13	Закрепление тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	технику тактических действий в защите.	Выполнять тактических действий в защите.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
14	Закрепление тактических действий в нападении.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
15	Учебно-тренировочная игра	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
16	Учебно-тренировочная игра	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

**Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

## 2 четверть (16 часов)

### Спортивные игры (2 часа)

17	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
18	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

### Гимнастика (14 час)

19	Техника безопасности по	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы		Устный опрос.	Комплекс упражнений на
----	-------------------------	----	--	-------------------------------------------	-------------------	------------------------------	--	---------------	------------------------

	гимнастике. Повторение упражнений 10 класса			гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.		гимнастики			развитие плечевого пояса.
20	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов.	Выполнять длинный кувырк через препятствие (100 см.) акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
21	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Стойка на голове и руках силой. Стойка на руках у стенки Совершенствовани е акробатической комбинации из 4-5 элементов	3н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов	Выполнять стойку на голове и руках силой. акробатическую комбинацию из 4-5 элементов		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
23	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов	3н		Упражнения на гибкость.				текущий	Комплек упражнений на развитие плечевого пояса.
24	Разучивание техники	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими	Технику акробатического	Выполнять акробатическое		текущий	Сгибание туловища с



	акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.			палками.	соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии.	соединения из 3-4 элементов. соединены из 3-4 элементов в равновесии.			поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
25	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	5н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
28	Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Технику переворота в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	Выполнять переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
29	На высокой перекладине	6н		Дыхательные упражнения.	Технику подъема в упор силой, из	Выполнять подъем в упор силой, из		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на

	совершенствовани е техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.			Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.			развитие плечевого пояса.
30	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
31	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
32	Учет опорного прыжка через коня.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

**Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**

### **3 четверть (20 часов)**

#### **Лыжная подготовка (15 часов)**

33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырёхшажный	1н		Техника безопасности по л/п.	ТБ по лыжной подготовке. Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок.. Технику передвижения попеременным двух и четырёхшажным ходом	Выполнять передвижения попеременный двух и четырёхшажный ход.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--	---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--	---------	---------------------------------------------------

	ход									
34	Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз	
35	Учет техники попеременного двух и четырехшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз	
36	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода	Технику перехода с одного хода на другой, конькового хода	Выполнять переход с одного хода на другой, коньковый ход. Преодоление 1 (2) км.		текущий	Прыжки через скакалку.	
37	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	2н	Разминка по кругу.					текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
38	Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».					текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
39	Совершенствование техники лыжных ходов.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..			Технику изученных ходов	Выполнять передвижения изученными ходами		Корректировка техники
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км.	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов					Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

41	Спуски со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,	Технику спусков со склонов с поворотом	Выполнять спуски со склонов с поворотом		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
42	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
43	Спуски со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику спусков со склонов с торможением	Выполнять спуски со склонов с торможением		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
44	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
45	Совершенствование техники лыжных ходов	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжки через скакалку.
46	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
47	Лыжные гонки 3 (5) км.	8н				Распределяя силы на дистанции 3(5)км.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>									
48	Прием мяча снизу. Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
49	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя	9н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3)				текущий	Сгибание туловища с поворотом

	игра.			и на укороченных площадках. Учебная игра.					(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
50	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Прыжки через скакалку.
51	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	10н		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
52	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	10н		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.**

#### 4 четверть (16 часов)

##### Легкая атлетика (5 часов)

53	Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствован иепрыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега	Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»		текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствован иетехники прыжка в высоту с разбега.	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.				текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствован ие техники	1н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

	прыжка в высоту с разбега.								
56	Учет прыжка в высоту с разбега.	2н		(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
57	Бег 100 м. с низкого старта	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		Выполнять бег 100 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Спортивные игры (3 часов)</b>									
58	Ловля мяча после отскока от щита	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Технику элементов баскетбола	Выполнять элементы баскетбола		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
59	Передача одной рукой в движении. Броски по кольцу с разных точек	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
60	Двухсторонняя игра	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
61	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
62	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
63	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
64	Разучивание метания гранаты	6н		Уметь демонстрировать технику приземления.	Технику метания гранаты на	Выполнять метание гранаты на		текущий	Подъем ног с медленным

	500 (700) г. на дальность				дальность	дальность			опусканием в упоре сидя 16 раз
65	Закрепление техники метания гранаты на дальность	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
66	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
67	Учет метания гранаты на дальность	8н						текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
68	Кросс 2000 (3000) метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

**Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.**