Рассмотрено на заседании кафедры­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Согласовано Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УВР Директор МБОУ «Лицей №1»

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Ермилова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Н. Кукушкина/

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_\_\_/Н. В. Чагина/ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ год приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

учебного предмета физическая культура 1-4 классах

МБОУ «Лицей № 1городского округа город Волгореченск Костромской области»

Срок реализации программы: 4 года

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей№1», и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,)
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №1» всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), 102 ч во 2 – 4 классах (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

Данная рабочая программа составлена на 3 часа в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Перечень спортивного оборудования в МБОУ «Лицей№1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные темы | Оборудование | Количество в наличии |
| Гимнастика | Бревно гимнастическое | 1 |
| Брусья гимнастические параллельные | 2 |
| Канат для лазания 5 м | 2 |
| Канат для перетягивания 10 метров | 1 |
| Козёл гимнастический переменной высоты | 2 |
| Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | 1 |
| Мат гимнастический для кувырков | 16 |
| Мат гимнастический для прыжков | 4 |
| Мостик гимнастический подкидной жёсткий | 3 |
| Перекладина гимнастическая универсальная | 1 |
| Перекладина пристенная | 1 |
| Стенка гимнастическая 2400х800 | 8 |
| Обручи гимнастические | 10 |
| Палки гимнастическая | 30 |
| Мячи резиновые | 20 |
| Скакалки | 25 |
| Гантели (0,5 кг,1 кг, 2 кг, 4 кг) | 24 |
| Скамья гимнастическая | 6 |
| Стенка гимнастическая 2400\*800 | 6 |
| Лёгкая атлетика | Граната для метания (0,5 кг, 0,7 кг) | 6+6 |
| Дорожка для разбега резиновая (5 м) | 0 |
| Медицинболы (набивные мячи) от 1 кг до 2,5 кг | 6 |
| Мячи для метания (теннисные) | 20 |
| Рулетка (10 м) | 1 |
| Свисток | 3 |
| Секундомер | 2 |
| Стойки для прыжков в высоту (комплект) | 4 |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |
| Стартовые колодки | 4 |
| Ядра (3, 4, 5 кг) | 3 |
| Эстафетные палочки | 4 |
| Лыжные гонки, зимние виды спорта | Лыжи, ботинки, палки | 88 |
| Ботинки | 30 |
| Палки | 63 |
| Крепления | 78 |
| Коньки | 15 |
| Хоккейные клюшки | 0 |
| Шайбы для игры в хоккей | 0 |
| Спортивные и подвижные игры | Мяч баскетбольный | 22 |
| Щиты баскетбольные | 2 |
| Мяч волейбольный | 17 |
| Сетка волейбольная | 2 |
| Мяч футбольный | 6 |
| Набор для бадминтона | 12 |
| Набор для настольного тенниса | 2 |
| Набор мячей для большого тенниса | 2 |
| Биты для игры в лапту | 12 |
|  | Аптечка медицинская | 1 |

Дополнительное спортивное оборудование и инвентарь, имеющиеся в Лицее №1:

* зона приземления для прыжков в высоту;
* барьеры легкоатлетические;
* волейбольные антенны;
* электронное табло;
* 2 туристические палатки;
* 4 спальных мешка;
* 3 рюкзака;
* 2 верёвки по 10 метров;
* боксёрская груша;
* тренажёр «беговая дорожка»
* велотренажёр;
* гребной тренажёр;
* стол для настольного тенниса;
* дартс (2 комплекта);
* диск «Здоровье»;

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Отметочное оценивание начинается во втором классе. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1.     старт не из требуемого положения;

2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4.     несинхронность выполнения упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| *Характеристика цифровой оценки (отметки)* | |
| Оценка «5» | выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. |
| Оценка «4» | выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| Оценка «2» | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок |

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазаньи, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

**Учебный норматив 1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +3 | +1 | +12,5 | +6 | +2 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.1 | 6.9 | 7.0 | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | | Без учёта времени | | |

**Учебный норматив 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 | 280 | 215 | 175 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 | 23 | 17 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +4 | +3 | +12 | +8 | +4 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 | 17 | 12 | 7 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 | 10 | 5 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | | Без учёта времени | | |

**Учебный норматив 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.5 | 9 | 6 | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | | Без учёта времени | | |

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов | Всего часов | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1 | Подвижные игры | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 18 | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 5 | Игровой урок | 33 | 34 | 34 | 34 |
| **Итого** | | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Календарно – тематический план 2 класс, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки | | Вид контроля | | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически |
| Легкоатлетические упражнения (10 часов). | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | Вводный | | Инструкция первичный инструктаж на рабочем месте (1 –ый класс + вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений.  Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).  Комплекс на профилактику осанки. Ходьба на носках, на пятках. Поворот переступанием. Развитие координационных способностей.  СУ – команда « на месте шагом марш», «класс стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу.  Прыжок с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.  ОРУ с теннисным мячом, СУ– перестроение в шеренгу, колонну.  ОРУ для рук и плечевого пояса .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места.  Бег с преодолением препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Комплекс упражнений на сохранение равновесия.  Комплекс ОРУ на осанку. Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание .  ОРУ на осанку. Бег с изменением направления. | | **Знать:**   * правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями; * признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; * правила личной гигиены, режим дня;   -понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*  **Уметь:**   * правильно выполнять основы дви­жения в ходьбе, беге, прыжках; * бегать с максимальной скоростью 30 м; * бегать в равномерном беге до 4 ми­нут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; * стартовать с произвольного старта; * выполнять прыжок в длину с места, с разбега.   **Понимать:**  - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливо­сти, скоростных качеств | |  | |  |  |  |
| 2 | Ходьба под счет. Построение в колонну по одному. | Урок обучения | |  | |  |  |  |
| 3 | Ходьба на носках, на пятках. Поворот переступанием. | комплексный | |  | |  |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | совершенствование | |  | |  |  |  |
| 5 | Прыжок с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. | комплексный | |  | | Инвентарь для прыжков в длину. |  |  |
| 6 | Метание малого мяча. Бег по кругу. | Урок обучения | |  | | мяч |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | комплексный | |  | | мяч |  |  |
| 8 | Равномерный бег. Упражнения на сохранение равновесия. | совершенствование | |  | |  |  |  |
| 9 | Чередование ходьбы и бега. | комплексный | |  | |  |  |  |
| 10 | Ходьба и бег с изменением направления. | совершенствование | |  | |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (8 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Вводный | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня.  ОРУ комплекс. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.  Группировка. Перекаты в группировке.  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки.  Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.  Ходьба по гимнастической скамейке.  Стойка на лопатках согнув ноги.  Лазание по канату с техникой в три приема. | | **Знать:**  - правила безопасности во время за­нятий по гимнастике;  - названия снарядов, гимнастических элементов;  - название гимнастического оборудо­вания, инвентаря.  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предме­тов;  - выполнять кувырок вперед, сторо­ну;  - ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.  **Понимать:**  - значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости, коорди­нации движений | |  | |  |  |  |
| 12 | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. | Урок обучения | |  | |  |  |  |
| 13 | Группировка. Перекаты в группировке. | комплексный | |  | |  |  |  |
| 14 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки. | совершенствование | |  | |  |  |  |
| 15 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | комплексный | |  | | Гимнастическая скамейка |  |  |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке. | совершенствование | |  | | Гимнастическая скамейка |  |  |
| 17 | Стойка на лопатках согнув ноги. | Урок обучения | |  | | Маты |  |  |
| 18 | Лазание по канату с техникой в три приема. | комплексный | |  | | Канат |  |  |
| Подвижные игры (14 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | Вводный | | Техника безопасности на уроках подвижных игр.  Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  Ведение мяча на месте и в ходьбе.  Эстафета с ведением мяча.  Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.  Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу.  Ведение мяча бегом по «прямой»  Бросок мяча двумя руками снизу.  Бросок мяча двумя руками снизу на месте после ловли.  Бросок мяча с низу на месте в щит.  Игры с мячами  Развитие координационных способностей. | | **Знать:**  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  - названия и правила игр;  - название оборудования, спортивного инвентаря.  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;  - выполнять броски мяча в цель.  **Понимать:**  - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;  - влияние подвижных игр на воспи­тание коллективистских и нравствен­ных качеств личности;  - влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности | |  | |  |  |  |
| 20 | Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы | Урок обучения | |  | | мяч |  |  |
| 21 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | комплексный | |  | | мяч |  |  |
| 22 | Ведение мяча на месте и в ходьбе. | Урок обучения | |  | | мяч |  |  |
| 23 | Эстафета с ведением мяча. | комплексный | |  | | мяч |  |  |
| 24 | Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. | комплексный | |  | | мяч |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | совершенствование | |  | | мяч |  |  |
| 26 | Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу. | Урок обучения | |  | | мяч |  |  |
| 27 | Ведение мяча бегом по «прямой» | комплексный | |  | | мяч |  |  |
| 28 | Бросок мяча двумя руками снизу. | совершенствование | |  | | мяч |  |  |
| 29 | Бросок мяча двумя руками снизу на месте после ловли. | Урок обучения | |  | | мяч |  |  |
| 30 | Бросок мяча с низу на месте в щит. | комплексный | |  | | мяч |  |  |
| 31 | Игры с мячами | совершенствование | |  | | мяч |  |  |
| 32 | Развитие координационных способностей. | совершенствование | |  | | мяч |  |  |
| Лыжная подготовка (14 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Вводный | | *Организующие команды и приёмы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.  *Повороты* переступанием на месте.  *Спуски* в основной стойке.  *Подъёмы* ступающим и скользящим шагом.  *Торможение* падением. Игра «Кто дальше прокатится  Прохождение дистанции 1 км. | |  | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 34 | Подбор, переноска и надевание лыж. | Урок обучения | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 35 | Передвижение ступающим шагом без палок | комплексный | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 36 | Передвижение ступающим шагом с палками. | Урок обучения | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом без палок | комплексный | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 38 | Передвижение скользящим шагом с палками. | Урок обучения | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 39 | Чередование передвижений на лыжах. | комплексный | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 40 | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками. | совершенствование | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции до 1 км | Урок обучения | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 42 | Подъемы и спуски под уклон | комплексный | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 43 | Игра «Проехать через ворота» | совершенствование | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 44 | Поворот переступанием на месте. |  | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 45 | Игра «Кто дальше прокатится | совершенствование | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 46 | Прохождение дистанции 1 км. | комплексный | |  | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| Подвижные игры (6 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 47 | «К своим флажкам», «Два мороза». | | комплексный | | «К своим флажкам», «Два мороза».  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  «Лисы и куры», «Точный расчет».  «Перестрелка»  Эстафеты.  «Космонавты», «волки во рву» | |  |  | |  |  |  |
| 48 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | комплексный | |  | |  |  |  |
| 49 | «Лисы и куры», «Точный расчет». | | комплексный | |  | |  |  |  |
| 50 | «Перестрелка» | | комплексный | |  | |  |  |  |
| 51 | Эстафеты. | | комплексный | |  | |  |  |  |
| 52 | «Космонавты», «волки во рву» | | комплексный | |  | |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (6 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 53 | ОРУ в движении. Перелезание через коня. | Урок обучения | | ОРУ в движении. Перелезание через коня.  Лазание по наклонной скамейке  Глубокие выпады в при­седе, сги­бание туловища, упраж­нение у гимнастической стенки  Лазание по канату  Развитие координационных способностей.  Першагивание через мячи. | | **Знать:**  - правила безопасности во время за­нятий по гимнастике;  - названия снарядов, гимнастических элементов;  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - осуществлять движения рук, ног, туловища;  - лазать по гимнастической стенке, канату;  **Понимать:**  - значение гимнастических  упражнений | |  | | Конь гимнастический |  |  |
| 54 | Лазание по наклонной скамейке. | комплексный | |  | | Гимнастическая скамейка |  |  |
| 55 | Глубокие выпады в при­седе, сги­бание туловища, упраж­нение у гимнастической стенки. | совершенствование | |  | | Гимнастическая стенка |  |  |
| 56 | Лазание по канату. | совершенствование | |  | | канат |  |  |
| 57 | Развитие координационных способностей. | совершенствование | |  | |  |  |  |
| 58 | Першагивание через мячи. | комплексный | |  | | мячи |  |  |
| Легкоатлетические упражнения (8 часов). | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Урок обучения | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики  Бег с высокого старта  Метание малого мяча на точность с места  Метание малого мяча на дальность с места  Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места  Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Наклон туловища вперед из положения сидя | | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями;  - признаки правильной ходьбы, бега,прыжков, метания мяча;  - правила личной гигиены, режим  дня;  -понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - правильно выполнять основы дви­ жения в ходьбе, беге, прыжках, мета­ нии малого мяча и бросках набивного мяча;  - бегать с максимальной скоростью 30 м;  **Понимать:**  - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливо­ сти, скоростных и силовых качеств | | |  |  |  |  |
| 60 | Бег с высокого старта. |  | |  |  |  |  |
| 61 | Метание малого мяча на точность с места. | Урок обучения | |  | мяч |  |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с места. | комплексный | |  | мяч |  |  |
| 63 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. | совершенствование | |  | Инвентарь для прыжков в длину |  |  |
| 64 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. | Урок обучения | |  | маты |  |  |
| 65 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | комплексный | |  | маты |  |  |
| 66 | Наклон туловища вперед из положения сидя. | совершенствование | |  | маты |  |  |

**Календарно – тематический план 2 класс, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически |
| Легкоатлетические упражнения (10 часов). | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры | комплексный | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строе­ вых упражнений. П/и «У ребят порядок строгий» | **Знать:**   * правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями; * признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; * правила личной гигиены, режим дня;   -понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*  **Уметь:**   * правильно выполнять основы дви­жения в ходьбе, беге, прыжках; * бегать с максимальной скоростью 30 м; * бегать в равномерном беге до 4 ми­нут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; * стартовать с произвольного старта; * выполнять прыжок в длину с места, с разбега.   **Понимать:**  - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливо­сти, скоростных качеств | текущий |  |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. | Урок обучения | Ходьба обычная, на носках, пятках, с раз­ личным положением рук. П/и «Кто быст­ рее встанет в круг». Бег 30 м с произвольного старта | текущий |  |  |  |
| 3 | Ходьба с преодолением препятствий. | комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м с произвольного старта. Равномерный бег 3 минуты. П/и «Эстафета зверей» | текущий |  |  |  |
| 4 | Бег с ускорением. Прыжки с поворотом на 1800. | комплексный | Прыжки на месте, с продвижением, с по­воротом, по разметкам. Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м | текущий |  |  |  |
| 5 | Прыжок с места, с высоты до 40 см. | совершенствования | Техника выполнения прыжка в длину с  места. П/и «Прыжки по кочкам».  Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м | текущий | скакалка |  |  |
| 6 | Челночный бег. Эстафета. | комплексный | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Бег 30 м, челночный бег 3x10 м.  Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м | текущий |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | Урок обучения | Техника выполнения метания малого меча в вертикальную и горизонтальную цель.  Бег 30 м, бег и с изменением направления  движения.  П/и «Два мороза» | текущий | Малый мяч |  |  |
| 8 | Общие развивающие упражнения. | комплексный | Закрепление техники выполнения метания малого меча в вертикальную и горизонтальную цель. | текущий |  |  |  |
| 9 | Чередование ходьбы и бега. | комплексный | Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м | текущий |  |  |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. | совершенствования | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 метров. П/и «Лисы и куры» | текущий |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (8 часов) | | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня. | **Знать:**  - правила безопасности во время за­нятий по гимнастике;  - названия снарядов, гимнастических элементов;  - название гимнастического оборудо­вания, инвентаря.  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предме­тов;  - выполнять кувырок вперед, сторо­ну;  - ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.  **Понимать:**  - значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости, коорди­нации движений | текущий |  |  |  |
| 12 | Перестроение из колоны по одному в колонну по два. | Урок обучения | Основная стойка. Перестроение из колоны по одному в колонну по два.Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели» | текущий |  |  |  |
| 13 | Размыкание и смыкание приставными шагами. | комплексный | Размыкание и смыкание приставными шагами.. Повороты. Выполне­ние команд.  Комплекс ОРУ с большими и малыми мя­чами. П/и «Охотники и утки» | текущий |  |  |  |
| 14 | Кувырок вперед. | совершенствования | Кувырок вперед. П/и «Исправь осанку» | текущий | маты |  |  |
| 15 | Стойка на лопатках, согнув ноги. | комплексный | Стой­ка на лопатках, согнув ноги. П/и «Замри» | текущий | маты |  |  |
| 16 | Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках. | Урок обучения | Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках. П/и «Поезд» | текущий | маты |  |  |
| 17 | Кувырок в сторону. | комплексный | Кувырок в сторону. П/и «Поезд» | текущий | маты |  |  |
| 18 | Выполнение комбинаций из разученных элементов | совершенствования | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, на­польном бревне. П/и «Альпинисты | текущий | маты |  |  |
| Подвижные игры (14 часов) | | | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | комплексный | Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. Школа мяча | **Знать:**  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  - названия и правила игр;  - название оборудования, спортивного инвентаря.  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;  - выполнять броски мяча в цель.  **Понимать:**  - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;  - влияние подвижных игр на воспи­тание коллективистских и нравствен­ных качеств личности;  - влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности | текущий |  |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении. | Урок обучения | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча кверху, о стену и ловля его. Школа мяча.  П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» | текущий | мяч |  |  |
| 21 | Броски в цель. | комплексный | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте.  Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.  П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» | текущий |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча на месте. | комплексный | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Ведение мяча на месте.  П/и «У кого меньше мячей?» | текущий | мяч |  |  |
| 23 | Игра «мяч соседу» | совершенствования | Игра «мяч соседу» | текущий |  |  |  |
| 24 | Ведение на месте правой и левой рукой. | комплексный | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Мяч водящему» | текущий | мяч |  |  |
| 25 | Игра «передача мяча в колоннах». | совершенствования | Игра «передача мяча в колоннах». | текущий | мяч |  |  |
| 26 | Ведение правой и левой рукой в движении. | комплексный | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу» | текущий | мяч |  |  |
| 27 | Эстафеты с мячом. | совершенствования | Эстафеты с мячом. | текущий | мяч |  |  |
| 28 | Ведение мяча со сменой направления движения. | комплексный | Ведение мяча со сменой направления движения. П/и « Передача мячей в колоннах» | текущий | мяч |  |  |
| 29 | Игра «передал – садись» | комплексный | Игра «передал – садись» | текущий | мяч |  |  |
| 30 | Броски в кольцо из под щита. | Урок обучения | Ловля, передача и броски в кольцо из под щита.  П/и «Охотники и утки» | текущий | мяч |  |  |
| 31 | Развитие координационных способностей. | комплексный | Контрольные нормативы «Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении».  П/и «Передал - садись» | текущий | мяч |  |  |
| 32 | Игра «мяч в корзину». | комплексный | Игра «мяч в корзину». | текущий | мяч |  |  |
| Лыжная подготовка (14 часов) | | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | комплексный | Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Правила безопасности на лыжной подготовке. Ступающий шаг. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 34 | Ступающий шаг. | Урок обучения | Повторить ступающий шаг. Скольжение без палок, пройти 1000м скользящим шагом. Эстафета с этапом до 40м. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 35 | Скользящий шаг без палок. | комплексный | Повторить ступающий шаг. Скольжение без палок, пройти 1000м скользящим шагом. Эстафета с этапом до 40м. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 36 | Техника работы рук с палками. | совершенствования | Совершенствовать скользящий шаг. Повороты переступанием. Пройти 1000м. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 37 | Спуск в основной стойке со склона. | комплексный | Спуск в основной стойке со склона.Развитие выносливости, прохождение 1000м. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 38 | Скользящий шаг с палками. | Урок обучения | Скользящий шаг с палками. Эстафета с этапом до 100м. Развитие выносливости, прохождение 1000м. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 39 | Техника подъема на склон «лесенкой» | комплексный | Учить подъём на склон лесенкой. Совершенствовать скользящий шаг. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 40 | Совершенствование техники скользящего шага. | комплексный | Закрепить технику подъёма и спуска. Скользящий шаг с палками(отталкивание |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 41 | Игра «кто быстрее?» | совершенствования | Учёт техники скольжения. Сов – ть подъёмы и спуски, эстафета с поворотами. Игра «кто быстрее?» |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 42 | Поворот переступанием в движении. | Урок обучения | Учёт техники поворота переступанием в движении. Игра на дистанции 200-250м «Кто самый быстрый». |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 1000 метров. | комплексный | Повторение скользящего шага. Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 1000 метров. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 44 | Передвижение с равномерной скоростью 2 -2,5 км. | комплексный | Совершенствовать скольжение с палками. Развитие скоростных качеств. Передвижение с равномерной скоростью 2 -2,5 км. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 45 | Лыжные эстафеты. | совершенствования | Скольжение на лыжах. Подъёмы и спуски.  Лыжные эстафеты. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| 46 | Лыжные гонки. | комплексный | Эстафеты с этапом до 150м. Соревнования на дистанции 1000м. |  | текущий | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |  |
| Подвижные игры (6 часов) | | | | | | | | |
| 47 | Игра «два мороза». | комплексный | Игра «два мороза». | **Знать:**  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  **Понимать:**  - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; | текущий |  |  |  |
| 48 | Игра «зайцы в огороде» | комплексный | Игра «зайцы в огороде» | текущий |  |  |  |
| 49 | Игра «прыгающие воробушки» | комплексный | Игра «прыгающие воробушки» | текущий |  |  |  |
| 50 | Игра «пятнашки» | комплексный | Игра «пятнашки» | текущий |  |  |  |
| 51 | Игра «лисы и куры» | комплексный | Игра «лисы и куры» | текущий |  |  |  |
| 52 | Игра «точный расчет» | комплексный | Игра «точный расчет» | текущий |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (6 часов) | | | | | | | | |
| 53 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Вис стоя и лежа. | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Вис стоя и лежа. | **Знать:**  - правила безопасности во время за­нятий по гимнастике;  - названия снарядов, гимнастических элементов;  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предме­тов;  - ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.  **Понимать:**  - значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости, коорди­нации движений | текущий |  |  |  |
| 54 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе. | Урок обучения | Техника поднимания согнутых и прямых ног в висе. П/и «Охотники и утки» | текущий | Стенка гимнастическая |  |  |
| 55 | Подтягивания в висе. | комплексный | Техника подтягивания в висе. П/и «Зеркало», «Забегалы» | текущий | Стенка гимнастическая |  |  |
| 56 | Лазание по наклонной скамейке. | Урок обучения | Лазание по наклонной скамейке. П/и «Исправь осанку», «Замри» | текущий | Скамейка гимнастическая жесткая |  |  |
| 57 | Лазание по гимнастической стенке. | комплексный | Стойка и ходьба на двух, одной ноге, на носках на гимнастической скамейке, на­польном бревне. П/и «Поезд» | текущий | Стенка гимнастическая |  |  |
| 58 | Перелезание через коня. | совершенствования | Техника перелезаниея через коня. П/и «Альпинисты» | текущий | Конь гимнастический |  |  |
| Легкоатлетические упражнения (10 часов). | | | | | | | | |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | комплексный | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. | Знать:  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями;  - признаки правильной ходьбы, бега,прыжков, метания мяча;  - правила личной гигиены, режим  дня;  -понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*  Уметь:  - выполнять строевые упражнения;  - правильно выполнять основы дви­ жения в ходьбе, беге, прыжках, мета­ нии малого мяча и бросках набивного мяча;  - бегать с максимальной скоростью 30 м;  - бегать в равномерном беге до 4 ми­ нут;  - стартовать с произвольного старта;  - выполнять прыжок в длину с места, разбега;  - преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.  Понимать:  - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливо­ | текущий |  |  |  |
| 60 | Равномерный бег 3мин. | Урок обучения | Равномерный бег 3мин. П/и «Полоса пре­пятствий». | текущий |  |  |  |
| 61 | Ходьба с преодолением препятствий | комплексный | Ходьба с преодолением препятствий. | текущий |  |  |  |
| 62 | Бег с ускорением 60 м. | совершенствования | Бег с ускорением 60 м. П/и «Пят­нашки». | текущий |  |  |  |
| 63 | Челночный бег 3\*10 м. | совершенствования | Челночный бег 3\*10 м. П/и «Пят­нашки». | текущий |  |  |  |
| 64 | Прыжок с места. | Урок обучения | Прыжок в длину с места, с высоты 40 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталки­вания 60-70 см.  П/и «Эстафета сторон» | текущий |  |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту. | комплексный | Прыжок с высоты 40 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталки­вания 60-70 см. | текущий | Инвентарь для прыжков в высоту |  |  |
| 66 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Урок обучения | Строевые упражнения. ОРУ. Метание ма­лого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м из положения стоя грудью в направ­лении метания. П/и «Точный расчет» | текущий | Малый мяч |  |  |
| 67 | Метание набивного мяча. | комплексный | Строевые упражнения. ОРУ.  Метание набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания.  П/и «Метко в цель» | текущий | мяч |  |  |
| 68 | Развитие скоростно-силовых способностей. | совершенствования | . П/и «Полоса пре­пятствий». | текущий |  |  |  |

**Календарно – тематический план 3 класс, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки | | | Вид контроля | | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | | Дата проведения фактически |
| Легкоатлетические упражнения (10 часов). | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Техника безопасности на уроках физической культуры | | комплексный | | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строе­ вых упражнений. П/и «У ребят порядок строгий» | | **Знать:**   * правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями; * признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; * правила личной гигиены, режим дня;   -понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*  **Уметь:**   * правильно выполнять основы дви­жения в ходьбе, беге, прыжках; * бегать с максимальной скоростью 30 м; * бегать в равномерном беге до 4 ми­нут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; * стартовать с произвольного старта; * выполнять прыжок в длину с места, с разбега.   **Понимать:**  - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливо­сти, скоростных качеств | | | текущий | |  |  | |  |
| 2 | | Ходьба и бег | | Урок обучения | | Ходьба обычная, на носках, пятках, с раз­ личным положением рук. П/и «Кто быст­ рее встанет в круг». Бег 30 м с произвольного старта | | текущий | |  |  | |  |
| 3 | | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | | комплексный | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м с произвольного старта. Равномерный бег 3 минуты. П/и «Эстафета зверей» | | текущий | |  |  | |  |
| 4 | | Сочетание различных видов ходьбы и бега | | комплексный | | Прыжки на месте, с продвижением, с по­воротом, по разметкам. Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м | | текущий | |  |  | |  |
| 5 | | Прыжок в длину с места | | совершенствования | | Техника выполнения прыжка в длину с  места. П/и «Прыжки по кочкам».  Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м | | текущий | | скакалка |  | |  |
| 6 | | Прыжок в длину с места, бег | | комплексный | | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Бег 30 м, челночный бег 3x10 м.  Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м | | текущий | |  |  | |  |
| 7 | | Прыжок в длину с разбега | | Урок обучения | | Техника выполнения метания малого меча в вертикальную и горизонтальную цель.  Бег 30 м, бег и с изменением направления  движения.  П/и «Два мороза» | | текущий | | Малый мяч |  | |  |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега по технике исполнения | | комплексный | | Закрепление техники выполнения метания малого меча в вертикальную и горизонтальную цель. | | текущий | |  |  | |  |
| 9 | | Бег 30 метров, прыжок в длину с разбега | | комплексный | | Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м | | текущий | |  |  | |  |
| 10 | | Прыжок в длину с места, с разбега | | совершенствования | | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 метров. П/и «Лисы и куры» | | текущий | |  |  | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (8 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | | | комплексный | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня. | | **Знать:**  - правила безопасности во время за­нятий по гимнастике;  - названия снарядов, гимнастических элементов;  - название гимнастического оборудо­вания, инвентаря.  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предме­тов;  - выполнять кувырок вперед, сторо­ну;  - ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.  **Понимать:**  - значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости, коорди­нации движений | | | текущий | |  |  | |  |
| 12 | Перестроение из колоны по одному в колонну по два. | | | Урок обучения | | Основная стойка. Перестроение из колоны по одному в колонну по два.Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели» | | текущий | |  |  | |  |
| 13 | Строевые и акробатические упражнения с предметами | | | комплексный | | Размыкание и смыкание приставными шагами.. Повороты. Выполне­ние команд.  Комплекс ОРУ с большими и малыми мя­чами. П/и «Охотники и утки» | | текущий | |  |  | |  |
| 14 | Строевые и акробатические упражнения с обручем, скакалкой | | | совершенствования | | Кувырок вперед. П/и «Исправь осанку» | | текущий | | маты |  | |  |
| 15 | Строевые и акробатические упражнения, кувырок вперед | | | комплексный | | Стой­ка на лопатках, согнув ноги. П/и «Замри» | | текущий | | маты |  | |  |
| 16 | Строевые и акробатические упражнения, стойка на лопатках | | | Урок обучения | | Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках. П/и «Поезд» | | текущий | | маты |  | |  |
| 17 | Акробатические упражнения на равновесие | | | комплексный | | Кувырок в сторону. П/и «Поезд» | | текущий | | маты |  | |  |
| 18 | Акробатические упражнения на равновесие на гимнастической скамейке | | | совершенствования | | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, на­польном бревне. П/и «Альпинисты | | текущий | | маты |  | |  |
| Подвижные игры (14 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | | комплексный | | Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. Школа мяча | | | **Знать:**  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  - названия и правила игр;  - название оборудования, спортивного инвентаря.  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;  - выполнять броски мяча в цель.  **Понимать:**  - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;  - влияние подвижных игр на воспи­тание коллективистских и нравствен­ных качеств личности;  - влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности | | текущий | |  |  | |  |
| 20 | | Ловля и бросок мяча | | Урок обучения | | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча кверху, о стену и ловля его. Школа мяча.  П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 21 | | Ловля и бросок мяча в цель | | комплексный | | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте.  Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.  П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» | | | текущий | |  |  | |  |
| 22 | | Ловля и бросок мяча в ходьбе | | комплексный | | Ловля мяча в парах, стоя на месте. Ведение и бросок мяча . П/и «У кого меньше мячей?» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 23 | | Ловля и бросок мяча в беге | | совершенствования | | Ведение и бросок мяча в беге. | | | текущий | |  |  | |  |
| 24 | | Ловля, передача и бросок мяча на месте | | комплексный | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Мяч водящему» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 25 | | Ловля, передача и бросок мяча одной рукой | | совершенствования | | Техника исполнения броска мяча одной рукой. | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 26 | | Ловля, передача и бросок мяча в движении | | комплексный | | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 27 | | Ловля, передача и бросок мяча в колонне над головой, между ногами | | совершенствования | | Эстафеты с мячом. | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 28 | | Ловля, передача и бросок мяча в движении. Ведение мяча | | комплексный | | Ведение мяча со сменой направления движения. П/и « Передача мячей в колоннах» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 29 | | Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча одной рукой шагом | | комплексный | | Игра «передал – садись» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 30 | | Бросок мяча в цель (обруч) | | Урок обучения | | Ловля, передача и броски в кольцо из под щита.  П/и «Охотники и утки» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 31 | | Бросок мяча в цель. Ведение мяча одной рукой в беге | | комплексный | | Контрольные нормативы «Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении».  П/и «Передал - садись» | | | текущий | | мяч |  | |  |
| 32 | | Бросок мяча в цель (щит, кольцо) | | комплексный | | Игра «мяч в корзину». | | | текущий | | мяч |  | |  |
| Лыжная подготовка (14 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | | комплексный | Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Правила безопасности на лыжной подготовке. Ступающий шаг. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 34 | | Техника передвижения на лыжах | | Урок обучения | Повторить ступающий шаг. Скольжение без палок, пройти 1000м скользящим шагом. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 35 | | Техника скользящего шага без палок | | комплексный | Повторить ступающий шаг. Скольжение без палок, пройти 1000м скользящим шагом. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 36 | | Совершенствования скользящего шага | | совершенствования | Совершенствовать скользящий шаг. Повороты переступанием. Пройти 1000м. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 37 | | Отработка навыков в подъем | | комплексный | Учить подъём на склон лесенкой. Совершенствовать скользящий шаг. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 38 | | Отработка навыков на спуске | | Урок обучения | Спуск в основной стойке со склона. Развитие выносливости, прохождение 1000м. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 39 | | Формирование навыков ходьбы на лыжах | | комплексный | Скользящий шаг с палками. Эстафета с этапом до 100м. Развитие выносливости. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 40 | | Закрепление техники передвижения на лыжах | | комплексный | Закрепить технику подъёма и спуска. Скользящий шаг с палками,отталкивание | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 41 | | Попеременный двухшажный ход | | комплексный | Учёт техники скольжения. Техника исполнения двухшажных ходов | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 42 | | Совершенствование техники скольжения | | комплексный | Игра на дистанции 200-250м «Кто самый быстрый». | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 43 | | Передвижение скользящим попеременным двухшажным шагом без палок | | комплексный | Повторение двухшажных ходов. Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 1000 метров. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 44 | | Техника одновременного двухшажного хода | | Урок обучения | Обучение техники одновременного двухшажного хода. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 45 | | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | | совершенствования | Скольжение на лыжах. Подъёмы и спуски.  Лыжные эстафеты. | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| 46 | | Соревнование на дистанции 1 км. | | комплексный | Соревнования на дистанции 1000м. . Развитие скоростных качеств | | | | |  | текущий | | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  | |  |
| Подвижные игры (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | Игра «два мороза». | комплексный | | | Игра «два мороза». | | **Знать:**  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  **Понимать:**  - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; | | | текущий | |  |  | |  |
| 48 | | Игра «белые медведи» | комплексный | | | Игра «белые медведи» | | текущий | |  |  | |  |
| 49 | | Игра «пустое место» | комплексный | | | Игра «пустое место» | | текущий | |  |  | |  |
| 50 | | Игра «волки во рву» | комплексный | | | Игра «волки во рву» | | текущий | |  |  | |  |
| 51 | | Игра «лисы и куры» | комплексный | | | Игра «лисы и куры» | | текущий | |  |  | |  |
| 52 | | Игра «прыжки по полосам» | комплексный | | | Игра «прыжки по полосам» | | текущий | |  |  | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | | Строевые упражнения. Танцевальные упражнения | | комплексный | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. | **Знать:**  - правила безопасности во время за­нятий по гимнастике;  - названия снарядов, гимнастических элементов;  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предме­тов;  - ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.  **Понимать:**  - значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости, коорди­нации движений | | | | | текущий |  | |  |  |
| 54 | | Строевые упражнения. Ритмичная гимнастика | | Урок обучения | | Строевые, гимнастические упражнения. | текущий | Стенка гимнастическая | |  |  |
| 55 | | Танцевальные упражнения. Вис и упор | | комплексный | | Техника подтягивания в висе. П/и «Зеркало». | текущий | Стенка гимнастическая | |  |  |
| 56 | | Танцевальные упражнения. Лазание, перелезание | | Урок обучения | | Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через «коня» | текущий | Скамейка гимнастическая жесткая | |  |  |
| 57 | | Танцевальные упражнения. Опорный прыжок | | комплексный | | Упражнения на гимнастической скамейке, опорный прыжок. | текущий | Стенка гимнастическая | |  |  |
| 58 | | Танцевальные упражнения. лазание | | совершенствования | | Техники лазания по канату. П/и «Альпинисты» | текущий | Конь гимнастический | |  |  |
| Легкоатлетические упражнения (10 часов). | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | | комплексный | | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. | Знать:  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями;  - признаки правильной ходьбы, бега,прыжков, метания мяча;  - правила личной гигиены, режим  дня;  -понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*  Уметь:  - выполнять строевые упражнения;  - правильно выполнять основы дви­ жения в ходьбе, беге, прыжках, мета­ нии малого мяча и бросках набивного мяча;  - бегать с максимальной скоростью 30 м;  - бегать в равномерном беге до 4 ми­ нут;  - стартовать с произвольного старта;  - выполнять прыжок в длину с места, разбега;  - преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.  Понимать:  - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливо­ | | | | | текущий |  |  | |  |
| 60 | | Метание малого мяча | | Урок обучения | | Равномерный бег 3мин. Метание малого мяча. | текущий |  |  | |  |
| 61 | | Строевые упражнения. Бросок набивного мяча с низу | | комплексный | | Строевые упражнения. Броски набивного мяча. | текущий |  |  | |  |
| 62 | | Строевые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками от груди | | совершенствования | | Броски набивного мяча от груди на расстояние. | текущий |  |  | |  |
| 63 | | Прыжки в длину с места, разбега. Бег | | совершенствования | | Прыжок в длину с места. Техника прыжка с разбега. | текущий |  |  | |  |
| 64 | | Прыжки в высоту с места, разбега. Бег | | Урок обучения | | Прыжок в высоту с места, с разбега. | текущий |  |  | |  |
| 65 | | Прыжки в высоту, длину через препятствие. Бег | | комплексный | | Прыжок с высоты 40 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталки­вания 60 см. | текущий | Инвентарь для прыжков в высоту |  | |  |
| 66 | | Прыжки. Бег | | Урок обучения | | Выполнение разновидностей прыжков, бега. | текущий | Малый мяч |  | |  |
| 67 | | Кроссовая подготовка | | комплексный | | Понятие кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. | текущий | мяч |  | |  |
| 68 | | Кросс по слабо пересеченной местности | | совершенствования | | . П/и «Полоса пре­пятствий». | текущий |  |  | |  |

Рассмотрено на заседании кафедры­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Согласовано Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УВР Директор МБОУ «Лицей №1»

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Ермилова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Н. Кукушкина/

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_\_\_/Н. В. Чагина/ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ год приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

учебного предмета физическая культура в 5-9 классах

МБОУ «Лицей № 1городского округа город Волгореченск Костромской области»

Срок реализации программы: 5 лет

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

**Общая характеристика программы**

**Цель** школьного образования по физической культуре —  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  
Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**  
•     укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  
•     формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;  
•     освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
•     обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  
•     воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.  
  
Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:  
•     реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки)   
•     реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  
•     соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  
• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
•     усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Формы организации учебного процесса по курсу**

Основные формы организации образовательного процес­са по предмету - уроки физической культуры, физкультур­но-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортив­ных секциях и кружках, самостоятельные занятия физически

ми 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 (например, карточки) и методические разработки учителя.

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.).

В основной школе 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).

***Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью*** используются для развития физических качеств и про­водятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущест­венно как целевые уроки и планируются на основе принци­пов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного резуль­тата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уро­ках с образовательно-тренировочной направленностью уча­щихся обучают способам контроля величины и функциональ-

ной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физи­ческой нагрузки в течение всей основной части урока;

планирование относительно продолжительной заклю­чительной части урока (до 7—9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных со­кращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры но­сит образовательную направленность и по возможности дол­жен активно включать школьников в различные формы *само­стоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домаш­них занятий, при выполнении которых они закрепляются.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №1» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3ч в неделю с V по IX класс. Данная рабочая программа составлена в каждом классе на 102 часа ( 3 часа в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.  
Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.  
  
Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.  
**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;  
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.  
  
В области эстетической культуры:  
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  
  
В области коммуникативной культуры:  
• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;  
• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диа-лог по основам их организации и проведения;  
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  
  
В области физической культуры:  
• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;  
• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  
• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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;  
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  
  
В области нравственной культуры:  
• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;  
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;  
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  
В области трудовой культуры:  
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:  
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;  
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.  
  
В области коммуникативной культуры:  
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  
  
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  
  
В области физической культуры:  
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

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

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Об­щефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжные гонки.***

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Программный материал включает в себя следующие разделы: легкая атлетика; кроссовая подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице «Демонстрировать» и, его показатели должны соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей приведенных в таблице №, 2, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает обязательный региональный экзамен по предмету «Физическая культура».

**№ 1. Демонстрировать:**

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

**№ 2 .Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Учебно – тематический план (6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | | Контрольные работы | Примерное количество часов на самостоятельные работы учащихся |
| уроки | лабораторно-практические работы, уроки развития речи |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 12 | 12 |  |  |  |
| 3 | Баскетбол | 18 | 18 |  |  |  |
| 4 | Волейбол | 12 | 12 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |  |  |  |
| 6 | Игровые уроки | 34 | 34 |  |  |  |
| Итого: 102 часа в год, 3 часа в неделю | | | | | | |

**Календарно – тематический план (6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | | Вид контроля | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики | | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. | | текущий |  |  |  | |
| 2 | Техника высокого старта. Понятия старта и финиша | | обучение | ОРУ в движении. СУ. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Понятия старта и финиша | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | текущий |  |  |  | |
| 3 | Игровой урок | | игровой | Пионербол |  | | текущий |  |  |  | |
| 4 | Специально беговые упражнения. | | совершенствования | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения. | | текущий |  |  |  | |
| 5 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь бегать 60 метров на результат. | | текущий |  |  |  | |
| 6 | Игровой урок | | игровой | Стритбол |  | | текущий |  |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. | | обучение | Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги», обучение прыжка с 7-9 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину c 7 -9 шагов. | | текущий |  |  |  | |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | совершенствования | ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. | | текущий | мяч |  |  | |
| 9 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» |  | | текущий |  |  |  | |
| 10 | Метание мяча на заданное расстояние. | | обучение | Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | Уметь метать теннисный мяч на заданное расстояние. | | текущий | мяч |  |  | |
| 11 | Бег 1000 м. | | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. | Корректировка техники бега | | текущий |  |  |  | |
| 12 | Игровой урок | | игровой | Игра «лапта» |  | | текущий |  |  |  | |
| Гимнастика (18 часов) | | | | | | | | | | |
| 13 | Техника безопасности на уроках гимнастики | | вводный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. | | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  | |
| 14 | Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. | | обучение | ОРУ без предметов на месте. Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте.Эстафеты. | | Уметьвыполнять строевой шаг, смыкание и размыкание на месте | текущий |  |  |  | |
| 15 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» | |  | текущий |  |  |  | |
| 16 | Смешанные висы | | обучение | Вис согнув­шись, вис прогнувшись (мальчики), сме­шанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. | | Уметьвыполнять ком­бинацию из разученных элементов. | текущий | Стенка гимнастическая |  |  | |
| 17 | Развитие силовых способностей | | совершенствования | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | | Уметьвыполнять ком­бинацию из разученных элементов. | текущий | Стенка гимнастическая, маты |  |  | |
| 18 | Игровой урок | | игровой | Стритбол | |  | текущий |  |  |  | |
| 19 | Подъем переворотом в упор. | | комплексный | Упражнения на гибкость. Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей. | | Уметьвыполнять подъем переворотом в упор. | текущий | маты |  |  | |
| 20 | Лазание по канату в три приема. | | обучение | Упражнения на гибкость. Подъем переворотом в упор. Лазание по канату в три приема. Развитие си­ловых способностей | | Уметьлазать по канату в три приема. | текущий | канат |  |  | |
| 21 | Игровой урок | | игровой | футзал | |  | текущий |  |  |  | |
| 22 | Преодоление препятствий прыжком. | | обучение | Подъем переворотом в упор. Лазание по канату в три приема. Преодоление препятствий прыжком. Развитие си­ловых способностей | | Уметь преодолевать препятствия прыжком. | текущий | Маты, канат |  |  | |
| 23 | Опорный прыжок | | учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять опорный прыжок. | текущий |  |  |  | |
| 24 | Игровой урок | | игровой | Пионербол | |  | текущий |  |  |  | |
| 25 | Кувырок вперед. Мостик. | | обучение | Строевой шаг. Кувырок вперед. Мостик. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координацион­ных способностей | | Уметь выполнять кувырки вперед, мостик. | текущий | маты |  |  | |
| 26 | Кувырок назад | | обучение | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять ку­вырки вперед, назад | текущий | маты |  |  | |
| 27 | Игровой урок | | игровой | Игра «лапта» | |  | текущий |  |  |  | |
| 28 | Стойка на лопатках | | комплексный | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках | текущий | маты |  |  | |
| 29 | Выполнение акробатических комбинаций. | | учетный | Упражнения на гибкость. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметьвыполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках | текущий | маты |  |  | |
| 30 | Игровой урок | | игровой | Стритбол | |  |  |  |  |  | |
| Баскетбол (27 часов) | | | | | | | | | | | |
| 31 | Техника безопасности на игровых уроках | | вводный | Правила ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных качеств | | Знать требования инструкций | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 32 | Стойка и передвижение игрока | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 33 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | |  | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 34 | Ведение мяча с изменением направления. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 35 | Остановка двумя шагами. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 36 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | |  | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 37 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 38 | Развитие координационных способностей | | совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 39 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 40 | Терминология баскетбола | | комплексный | Терминология баскетбола |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 41 | Бросок мяча одной рукой от плеча | | обучение | Стойка и передвижения игрока Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Развитие координационных качеств | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 42 | Игровой урок | | игровой | футзал |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 43 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | | совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 44 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 45 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 46 | Позиционное нападение | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение . Ведение мяча с разной высотой отскока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 47 | Перехват мяча. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение . Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Перехват мяча. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 48 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 49 | Передача мяча в тройках в движении. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение Передача мяча в тройках в движении. Перехват мяча. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 50 | Нападение быстрым прорывом | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 51 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 52 | Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 53 | Взаимодействие игроков на поле. | | совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Взаимодействие игроков на поле. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 54 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 55 | Бросок двумя руками от головы в движении | | учетный | Стойка и передвижения игрока. Взаимодействие игроков на поле. Бросок двумя руками от головы в движении Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 56 | Бросок одной рукой от плеча в движении | | учетный | Стойка и передвижения игрока. Взаимодействие игроков на поле.. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 57 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. |  | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| Лыжная подготовка (18 часов) | | | | | | | | | | |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | | вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить ход на лыжах. | Знать требования инструкций | | текущий |  |  |  | |
| 59 | Температурный режим, одежда и обувь | | комплексный | Температурный режим, одежда и обувь. Повторить ход на лыжах. | Знать какой должен быть температурный режим, одежда и обувь на урок лыжной подготовки. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 60 | Игровой урок | | игровой | футзал |  | | текущий |  |  |  | |
| 61 | Одновременный безшажный ход | | обучение | Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 62 | Двухшажный ход | | обучение | Повторить одновременный бесшажный ход. Учить двухшажному ходу. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход и двухшажный ход. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 63 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» |  | | текущий |  |  |  | |
| 64 | Прохождение дистанции 1 км | | учетный | Учёт техники одновременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 1км. с исп. ходов. | Уметь выполнять двухшажный ход. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 65 | Эстафеты с этапом до 200м | | совершенствования | Одновременный бесшажный ход. Двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 200 м. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход и двухшажный ход. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 66 | Игровой урок | | игровой | Стритбол |  | | текущий |  |  |  | |
| 67 | Прохождение 1500м в среднем темпе | | учетный | Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в среднем темпе 1500м. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 68 | Учет техники двухшажных ходов | | учетный | Учёт техники двухшажного хода. Сов – ть изученные лыжные ходы в эстафете Сов-ть одновременный бесшажный ход. | Учёт техники двухшажного хода. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 69 | Игровой урок | | игровой | Пионербол |  | | текущий |  |  |  | |
| 70 | Разновидность подъемов. | | обучение | Учить разным подъемам. Пройти 2км. | Уметь выполнять различные подъемы. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 71 | Спуск в средней стойке | | комплексный | Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | Уметь выполнять технику спуска в средней стойке. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 72 | Игровой урок | | игровой | Игра «лапта» |  | | текущий |  |  |  | |
| 73 | Торможение плугом | | обучение | Учить торможению плугом. Сов-ть подъём и спуск. Пройти 2км с переменной скоростью | Уметь выполнять торможение плутом, подъем и спуск в средней стойке. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 74 | Прохождение 2000 м. | | учетный | Катание с горки. Учёт техники торможения плугом. Пройти дистанцию 2000 м. | Уметь выполнять торможение плутом и кататься с горки. | | текущий | лыжи |  |  | |
| 75 | Игровой урок | | игровой | футзал |  | | текущий |  |  |  | |
| Волейбол (18 часов) | | | | | | | | | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках волейбола | | вводный | Правила ТБ при игре в волейбол. Развитие координационных качеств | Знать требования инструкций | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 77 | Стойка игрока | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 78 | Игровой урок | | игровой | Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 79 | Перемещение в стойке | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия - | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 80 | Передача двумя руками сверху | | обучение | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 81 | Игровой урок | | игровой | Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 82 | Прием мяча снизу двумя руками | | обучение | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 83 | Передача двумя руками сверху в парах и над собой. | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху в парах над собой. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 84 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 85 | Техника нижней прямой подачи | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Техника нижней прямой подачи. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 86 | Нижняя прямая подача мяча | | обучение | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 87 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 88 | Терминология волейбола | | комплексный | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Терминология волейбола | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 89 | Подвижные игры с элементами волейбола | | совершенствования | Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 90 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 91 | Развитие координационных способностей | | совершенствования | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 92 | Прямой нападающий удар. | | учетный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар. Эстафеты | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 93 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| Легкая атлетика (9 часа) | | | | | | | | | | |
| 94 | | Старт из различных исходных положений | обучение | Старты из различных ис­ходных положений. Инструктаж по ТБ | Уметь использовать различные исходные положения при старте. | | текущий |  |  |  | |
| 95 | | Эстафета 4\*100 | совершенствования | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 30-40 м. Эстафета 4\*100 | Уметь бегать с ускорением 30 -40- м. | | текущий |  |  |  | |
| 96 | | Игровой урок | игровой | Игра «городки» |  | | текущий |  |  |  | |
| 97 | | Развитие скоростных возможностей | совершенствования | Развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. | Развивать скоростные возможно­сти. | | текущий |  |  |  | |
| 98 | | Бег на результат 60м | учетный | Бег на результат 60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | Уметьпробегать с мак­симальной скоростью 60 м с низкого старта | | текущий |  |  |  | |
| 99 | | Игровой урок | игровой | Стритбол |  | | текущий |  |  |  | |
| 100 | | Метание мяча на заданное расстояние | обучение | Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | Уметь метать теннисный мяч на заданное расстояние. | | текущий | мяч |  |  | |
| 101 | | Развитие скоростно-силовых качеств | учетный | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание тен­нисного мяча на дальность. | Уметь метать теннисный мяч на дальность. | | текущий | мяч |  |  | |
| 102 | | Игровой урок | игровой | Игра «городки» |  | | текущий |  |  |  | |

**Учебно – тематический план (7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | | Контрольные работы | Примерное количество часов на самостоятельные работы учащихся |
| уроки | лабораторно-практические работы, уроки развития речи |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 12 | 12 |  |  |  |
| 3 | Баскетбол | 18 | 18 |  |  |  |
| 4 | Волейбол | 12 | 12 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |  |  |  |
| 6 | Игровые уроки | 34 | 34 |  |  |  |
| Итого: 102 часа в год, 3 часа в неделю | | | | | | |

**Календарно – тематический план (7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | | Вид контроля | | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики | | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. | | текущий | |  |  |  | |
| 2 | Челночный бег 4\*9м. | | совершенствования | ОРУ в движении. СУ. Техника высокого и низкого старта. Челночный бег. | Уметь выполнять упражнение челночный бег. | | текущий | |  |  |  | |
| 3 | Игровой урок | | игровой | Пионербол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 4 | Специально беговые упражнения. | | совершенствования | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения. | | текущий | |  |  |  | |
| 5 | Бег 60 метров. | | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. | Уметь бегать 100 метров на результат. | | текущий | |  |  |  | |
| 6 | Игровой урок | | игровой | Стритбол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 7 | Развитие скоростных качеств. | | обучение | Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги», обучение прыжка с 7-9 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину c 7 -9 шагов. | | текущий | |  |  |  | |
| 8 | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Отталкивание. | | совершенствования | Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги», обучение прыжка в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. | Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов | | текущий | |  |  |  | |
| 9 | Игровой урок | | игровой | Пионербол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. | | обучение | Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | Уметь метать малый мяч на дальность. | | текущий | | мяч |  |  | |
| 11 | Бег 1000 м, 500 м. | | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м, 500 м. | Корректировка техники бега | | текущий | |  |  |  | |
| 12 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» |  | | текущий | |  |  |  | |
| Гимнастика (18 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Техника безопасности на уроках гимнастики | | вводный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. | Знать требования инструкций | | текущий | |  |  |  | |
| 14 | Правило страховки при выполнении упражнений. | | обучение | Правило страховки при выполнении упражнений. ОРУ без предметов на месте. Смыкание и размыкание на месте. Эстафеты. | Знать правило страховки при выполнении упражнений. | | текущий | |  |  |  | |
| 15 | Игровой урок | | игровой | Игра «лапта» |  | | текущий | |  |  |  | |
| 16 | Подъем переворотом в упор. | | обучение | Упражнения на гибкость. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (мальчики), сме­шанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. | Уметьвыполнять подъем переворотом в упор. | | текущий | | маты |  |  | |
| 17 | Развитие силовых способностей | | совершенствования | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Уметьвыполнять ком­бинацию из разученных элементов. | | текущий | |  |  |  | |
| 18 | Игровой урок | | игровой | Стритбол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 19 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | | комплексный | Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Развитие силовых способностей. | Уметь подтягиваться на высокой перекладине. | | текущий | | Стена гимнастическая |  |  | |
| 20 | Лазание по канату в два приема. | | обучение | Упражнения на гибкость. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие си­ловых способностей | Уметьлазать по канату в два приема. | | текущий | | Канат, маты |  |  | |
| 21 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» |  | | текущий | |  |  |  | |
| 22 | Опорный прыжок. | | обучение | Опорный прыжок. Преодоление препятствий прыжком. Развитие си­ловых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок согнув ноги (ноги врозь). | | текущий | |  |  |  | |
| 23 | Опорный прыжок согнув ноги (ноги врозь) | | учетный | Прикладное значение гимнастики. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок. | | текущий | |  |  |  | |
| 24 | Игровой урок | | игровой | футзал |  | | текущий | |  |  |  | |
| 25 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | | обучение | Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координацион­ных способностей | Уметь выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках. | | текущий | | маты |  |  | |
| 26 | Кувырок назад в полушпагат. | | обучение | Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять ку­вырки вперед, назад в полушпагат. | | текущий | | маты |  |  | |
| 27 | Игровой урок | | игровой | Пионербол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 28 | Мост из положения стоя. | | комплексный | Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять ку­вырки, мост и поворот в упор на одном колене. | | текущий | | маты |  |  | |
| 29 | Выполнение гимнастических комбинаций. | | учетный | Упражнения на гибкость. Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей | Уметьвыполнять изученные комбинации. | | текущий | | маты |  |  | |
| 30 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» |  | |  | |  |  |  | |
| Баскетбол (27 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Техника безопасности на игровых уроках | | вводный | Правила ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных качеств | | Знать требования инструкций | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 32 | Сочетание приемов передвижений и остановки прыжком. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 33 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 34 | Передача мяча с пассивным сопротивлением. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 35 | Бросок двумя руками от головы с места. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 36 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 37 | Передачи мяча различными способами на месте | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча различными способами на месте | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 38 | Личная защита. | | совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча различными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 39 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 40 | Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча различными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 41 | Передачи мяча с сопротивлением. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. Передачи мяча с сопротивлением. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 42 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 43 | Бросок одной рукой от плеча с места. | | совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча с сопротивлением. Развитие координационных качеств | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 44 | Ведение мяча с сопротивлением. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных качеств | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 45 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 46 | Позиционное нападение | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных качеств | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 47 | Перехват мяча. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение . Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 48 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 49 | Штрафной бросок. | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 50 | Позиционное нападение со сменной мест. | | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменной мест. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 51 | Игровой урок | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 52 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков | | обучение | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменной мест. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 53 | Взаимодействие двух игроков через заслон. | | совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменной мест. Взаимодействие двух игроков через заслон. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 54 | Игровой урок. | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 55 | Взаимодействие игроков в защите и нападении. | | учетный | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение со сменной мест. Взаимодействие игроков в защите и нападении. | | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 56 | Игра баскетбол по упрощенным правилам. | | учетный | Игра баскетбол по упрощенным правилам. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 57 | Игровой урок. | | игровой | Игра в баскетбол. | | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| Лыжная подготовка (18 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | | вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить ход на лыжах. | Знать требования инструкций | | текущий | |  |  |  | |
| 59 | Температурный режим, техники ходов | | комплексный | Температурный режим, одежда и обувь. Повторить ход на лыжах. | Знать какой должен быть температурный режим, одежда и обувь на урок лыжной подготовки. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 60 | Игровой урок | | игровой | Игра «городки» |  | | текущий | |  |  |  | |
| 61 | Одновременный безшажный, двухшажный ход | | обучение | Учить одновременный бесшажный, двухшажный ход. Пройти 1000м. | Уметь выполнять одновременный бесшажный, двухшажный ход. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 62 | Попеременный ход. | | обучение | Повторить одновременный бесшажный, двухшажный ход. Учить попеременный ход. | Уметь выполнять попеременный ход. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 63 | Игровой урок | | игровой | Пионербол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 64 | Прохождение дистанции 1,5 км | | учетный | Учёт попеременного хода.  Прохождение дистанции 1,5 км. с использованием ходов. | Уметь выполнять попеременный ход. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 65 | Эстафеты с этапом до 200м | | совершенствования | Одновременный бесшажный ход. Двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 200 м. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход и двухшажный ход. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 66 | Игровой урок | | игровой | Футзал |  | | текущий | |  |  |  | |
| 67 | Прохождение 2000м в среднем темпе | | учетный | Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в среднем темпе 2000 м. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 68 | Учет техники одновременных, попеременных ходов | | учетный | Учёт техники одновременных, попеременных ходов. Сов – ть изученные лыжные ходы в эстафете. | Учет техники одновременных, попеременных ходов | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 69 | Игровой урок | | игровой | Пионербол с двумя мечами |  | | текущий | |  |  |  | |
| 70 | Подъемы и спуски. | | обучение | Подъемы и спуски. Пройти 2км. | Уметь выполнять подъемы и спуски. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 71 | Совершенствование техник лыжного шага. | | комплексный | Совершенствование техник лыжного шага. Пройти 2км. | Совершенствование техник лыжного шага.. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 72 | Игровой урок | | игровой | Игра «лапта» |  | | текущий | |  |  |  | |
| 73 | Торможение плугом | | обучение | Учить торможению плугом. Сов-ть подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью | Уметь выполнять торможение плутом, подъем и спуск в средней стойке. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 74 | Прохождение 3000 м. | | учетный | Катание с горки. Учёт техники торможения плугом. Пройти дистанцию 3000 м. | Уметь выполнять торможение плутом. | | текущий | | лыжи |  |  | |
| 75 | Игровой урок | | игровой | футзал |  | | текущий | |  |  |  | |
| Волейбол (18 часов) | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках волейбола | | вводный | Правила ТБ при игре в волейбол. Развитие координационных качеств | Знать требования инструкций | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 77 | Стойка и перемещение игрока | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 78 | Игровой урок | | игровой | Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 79 | Комбинации из разученных перемещений. | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия - | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 80 | Передача над собой парах. | | обучение | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача над собой в парах. | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 81 | Игровой урок | | игровой | Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 82 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. | | обучение | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Прием подачи. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 83 | Нападающий удар. | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Нападающий удар после накидывания. | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 84 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 85 | Верхняя передача в парах через сетку. | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача в парах через сетку. Прием подачи. Прямой нападающий удар. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 86 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | | обучение | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Эстафеты. | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 87 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 88 | Тактика свободного падения. | | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача в тройках после перемещения. Тактика свободного падения. Эстафеты. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 89 | Подвижные игры с элементами волейбола | | совершенствования | Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 90 | Игровой урок | | игровой | Игра в волейбол | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 91 | Комбинации из освоенных элементов. | | совершенствования | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача после перемещения. Нападающий удар через сетку. | Уметьиграть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 92 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | | учетный | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| 93 | Игровой урок. | | игровой | Игра в волейбол | текущий | | Волейбольный мяч |  |  | |
| Легкая атлетика (9 часа) | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Старт из различных исходных положений | обучение | Старты из различных ис­ходных положений. Инструктаж по ТБ | Уметь использовать различные исходные положения при старте. | | текущий | |  |  |  | |
| 95 | | Эстафета 4\*100 | совершенствования | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 30-40 м. Эстафета 4\*100 | Уметь бегать с ускорением 30 -40- м. | | текущий | |  |  |  | |
| 96 | | Игровой урок | игровой | Стритбол |  | | текущий | |  |  |  | |
| 97 | | Бег на результат 60 м. | совершенствования | Развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м/ | Уметьпробегать с мак­симальной скоростью 60 м. | | текущий | |  |  |  | |
| 98 | | Бег 100 метров. | учетный | Бег на результат 100 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | Уметьпробегать с мак­симальной скоростью 100 м. | | текущий | |  |  |  | |
| 99 | | Игровой урок | игровой | Игра «городки» |  | | текущий | |  |  |  | |
| 100 | | Метание мяча на дальность. | обучение | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание тен­нисного мяча на дальность. | Уметь метать теннисный мяч на дальность. | | текущий | | мяч |  |  | |
| 101 | | Развитие скоростно-силовых качеств | учетный | Специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | Развитие скоростно-силовых качеств | | текущий | | мяч |  |  | |
| 102 | | Игровой урок | игровой | футбол |  | | текущий | |  |  |  | |

**Учебно – тематический план (9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | | Контрольные работы | Примерное количество часов на самостоятельные работы учащихся |
| уроки | лабораторно-практические работы, уроки развития речи |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 12 | 12 |  |  |  |
| 3 | Баскетбол | 18 | 18 |  |  |  |
| 4 | Волейбол | 12 | 12 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |  |  |  |
| Итого: 68 часа в год, 2 часа в неделю | | | | | | |

**Календарно – тематический план (9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически |
| Легкая атлетика (8 часов) | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  |
| 2 | Низкий старт, финиширование | комплексный | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег | комплексный | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать эстафетой | текущий | Эстафетные палочки |  |  |
| 4 | Бег 60 метров | учетный | Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | текущий |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | обучение | Прыжок в длину способом «согнув ноги». . Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать прыжок в длину способом «согнув ноги» | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность с места | комплексный | Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать челночный бег | текущий |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат | учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  |
| 8 | Бег на 1500 и 2000м | комплексный | Развитие выносливости. Преодоление дистанции 1500 и 2000 метров. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | текущий | мяч |  |  |
| Гимнастика (12 часов) | | | | | | | | |
| 9 | Техника безопасности на уроках гимнастики | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  |
| 10 | Подтягивание в висе | комплексный | Развитие силы. Подтягивание в висе. | Уметь: выполнять подтягивание в висе. | текущий |  |  |  |
| 11 | Подъем переворотом силой и махом | комплексный | ОРУ в движении. Развитие силы. Выполнение упражнения подъем переворотом | Уметь: выполнять подъем переворотом. | текущий | Низкая перекладина |  |  |
| 12 | Развитие силовых способностей | учетный | ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на перекладине. | Развитие силовых способностей. | текущий | Низкая перекладина |  |  |
| 13 | Упражнения на гимнастической скамейке | комплексный | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие выносливости и координации. | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке | текущий |  |  |  |
| 14 | Лазание по канату в два приема | совершенствования | Развитие выносливости и координации. Лазание по канату. | Развитие выносливости и координации. | текущий |  |  |  |
| 15 | Эстафеты | Совершенствования | ОРУ в движении. | Развитие выносливости и координации. | текущий | Гимнастическая скамейка |  |  |
| 16 | Лазание по канату на оценку | учетный | Выполнение норматива лазание по канату в два приема. | Уметь: лазать по канату | текущий | Низкая перекладина |  |  |
| 17 | Стойка на руках и голове | изучение нового материала | Стойка на руках и голове. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять стойка на руках и голове. | текущий |  |  |  |
| 18 | ОРУ в движении | комплексный | ОРУ в движении. Развитие силы. | Уметь: выполнять опорный прыжок. | текущий |  |  |  |
| 19 | Кувырки вперед, назад | комплексный | Кувырки вперед, назад.. Стойка на лопатках. | Уметь: выполнять 5 кувырков подряд. | текущий | маты |  |  |
| 20 | Связки акробатических элементов | учетный | Кувырок.. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | текущий | Маты, гимнастическая скамейка |  |  |
| Баскетбол (18 часов) | | | | | | | | |
| 21 | Техника безопасности на игровых уроках | комплексный | Правила ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать требования инструкций | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 22 | Правила баскетбола | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 23 | Сочетание приемов передвижения и остановок | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 24 | Бросок двумя руками от головы в прыжке | комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 25 | Позиционное нападение со сменой мест | совершенствование | Передача мяча различными способами в движении. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 26 | Учебная игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 27 | Позиционная защита | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционная защита | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 28 | Ведение с броском мяча в корзину | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 29 | Штрафной бросок | совершенствование | Передача мяча различными способами в движении. Выполнение штрафного броска. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 30 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 31 | Личная защита | совершенствование | Личная защита. Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 32 | Учебная игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 33 | Игровые взаимодействия | совершенствование | Нападение в двойках, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 34 | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением | комплексный | Нападение, атака кольца с сопротивлением. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 35 | Защита «заслон» | совершенствование | Разновидности защиты. Защита «Заслоном» Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 36 | Взаимодействие трех игроков в нападении | совершенствование | Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение во взаимодействии. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 37 | Командная защита и нападение | совершенствование | Тактика командных действий в защите и нападении. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 38 | Учебная игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| Лыжная подготовка (12 часов) | | | | | | | | |
| 39 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить ход на лыжах. | Знать требования инструкций | текущий | лыжи |  |  |
| 40 | Одновременный ход | комплексный | Техника одновременного хода | Уметь: выполнять одновременный ход. | текущий | лыжи |  |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход | совершенствование | Повторить одновременный ход. Техника двухшажных ходов. | Уметь: выполнять одновременный и двухшажный хода. | текущий | лыжи |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью | совершенствование | Применение различных техник при прохождении дистанции. | Прохождение дистанции 3 км. В среднем темпе. |  |  |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями | комплексный | Прохождение дистанции 2 км | Прохождение дистанции 2 км. | текущий | лыжи |  |  |
| 44 | Прохождение 1 км на время | учетный | Прохождение дистанции 1 км | Учет прохождение дистанции 1 км. | текущий | лыжи |  |  |
| 45 | Совершенствование техники подъема | комплексный | Техника спусков и подъемов | Уметь: выполнять спуски и подъемы. | текущий | лыжи |  |  |
| 46 | Совершенствование техники спуска | комплексный | Техника спусков и подъемов | Уметь: выполнять спуски и подъемы. | текущий | лыжи |  |  |
| 47 | Прохождение 5 км со средней скоростью | совершенствование | Повторить технику спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 5 км | Учет прохождение дистанции до 5 км. | текущий | лыжи |  |  |
| 48 | Совершенствование техники торможения | совершенствование | Техника спусков и подъемов. Совершенствование техники торможения. | Уметь: завершить спуск торможением |  |  |  |  |
| 49 | Совершенствование техники попеременных ходов | совершенствование | Техники попеременных ходов | Уметь: выполнять техники различных ходов. | текущий | лыжи |  |  |
| 50 | Применение различных ходов при прохождении дистанции | учетный | Техника ходов, торможения, подъема и спусков | Учет ходов, торможения, подъема и спусков | текущий | лыжи |  |  |
| Волейбол (12 часов) | | | | | | | | |
| 51 | Техника безопасности на уроках волейбола | комплексный | Правила ТБ при игре в волейбол. Развитие координационных качеств | Знать требования инструкций | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 52 | Перемещение игрока | совершенствование | Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 54 | Нападающий удар при встречных передачах | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нападающий удар. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 55 | Нижняя прямая подача | совершенствование | Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 56 | Прием мяча, отраженного сеткой | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в сетку и отражение его.. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 57 | Развитие координационных способностей | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 58 | Игра в нападение через 3 зону | комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападающий удар через 3 зону. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 59 | Прием мяча снизу в группах | совершенствование | Расстановка и переход игроков. Позиционное нападение. Прием мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 60 | Игра в нападение через зону | совершенствование | Игра волейбол, тактические действия команды. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 61 | Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели | совершенствование | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Расстановка и переход игроков. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 62 | Учебная игра волейбол | совершенствование | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| Легкая атлетика (6 часа) | | | | | | | | |
| 63 | Бег с низкого старта | комплексный | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 64 | Эстафетный бег. Финиширование | комплексный | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать эстафетой | текущий | Эстафетные палочки |  |  |
| 65 | Развитие скоростных качеств | комплексный | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Челночный бег. | Уметь: совершать челночный бег | текущий |  |  |  |
| 66 | Бег 100 метров | учетный | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | текущий |  |  |  |
| 67 | Метание мяча на дальность в 10м коридоре | комплексный | Метание мяча с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату с 5 -6 шагов. | текущий | граната |  |  |
| 68 | Прыжок в длину с разбега | учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  |

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

1. Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты.

2. Скакалки, обручи, кегли, флажки.

3. Теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи.

4. Лыжи.

5. Баскетбольные, волейбольные сетки.

6. Эстафетные палочки.

7. Инвентарь для прыжков в высоту.

8. Перекладины.

9. Брусья.

10. Гимнастические маты.

11. Гимнастические скамейки.

12. Канаты.

13. Гимнастический конь, козел.

14. Мяч 150 гр., граната учебная 500гр., 700 гр.

**Учебно-методическое обеспечение предмета.**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2010.
2. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
3. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.Просвещение, 2010.
5. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И.. Лях. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Рассмотрено на заседании кафедры­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Согласовано Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УВР И.о. директора МБОУ «Лицей №1»

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ /О.Н.Кукушкина/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Ермилова/

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ год приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

учебного предмета физическая культура в 10а, 11а классах

МБОУ «Лицей № 1городского округа город Волгореченск Костромской области»

Программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 102 часа в 10 классах в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Общая характеристика программы**

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

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы организации учебного процесса по курсу**

Основные формы организации образовательного процес­са по предмету - уроки физической культуры, физкультур­но-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортив­ных секциях и кружках, самостоятельные занятия физически

ми 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 (например, карточки) и методические разработки учителя.

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.).

В основной школе 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).

**Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью** используются для развития физических качеств и про­водятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущест­венно как целевые уроки и планируются на основе принци­пов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного резуль­тата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уро­ках с образовательно-тренировочной направленностью уча­щихся обучают способам контроля величины и функциональ-

ной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физи­ческой нагрузки в течение всей основной части урока;

планирование относительно продолжительной заклю­чительной части урока (до 7—9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных со­кращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры но­сит образовательную направленность и по возможности дол­жен активно включать школьников в различные формы само­стоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домаш­них занятий, при выполнении которых они закрепляются.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3ч в неделю с 5 по 11 класс. Данная рабочая программа составлена в каждом классе на 102 часа ( 3 часа в неделю). Данная рабочая программа составлена на 2 часа в неделю, так как игровой третий час проводится другим учителем.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

1. класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.
2. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

1. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
2. класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка

10-11 класс. 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.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | | Физические упражнения | Юноши | Девушки | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | |
| Скоростные | | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 | |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | | 10 | — |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | | — | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | | - | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | | 13,30 | - |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст  лет | Уровень | | |
| Девочки | | | |
| Низкий | Средний | Высокий | |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 6,1 и выше  6,1 и выше | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,9 и выше | |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 16  17 | 9,7 и ниже  10,3 и ниже | 9,3-8,7  9,6-8,7 | 8,4 и выше  8,4 и выше | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 140 и ниже  143 и ниже | 158-180  157-178 | 198 и выше  192 и выше | |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 850 и ниже  850 и ниже | 1000-1200  925-1200 | 1300 и выше  1300 и выше | |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 16  17 | 7 и ниже  6 и ниже | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 и выше | |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Учебно – тематический план (10 класс, девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | | Контрольные работы | Примерное количество часов на самостоятельные работы учащихся |
| уроки | лабораторно-практические работы, уроки развития речи |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 14 | 14 |  |  |  |
| 3 | Баскетбол | 18 | 18 |  |  |  |
| 4 | Волейбол | 14 | 14 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 8 | 8 |  |  |  |
| Итого: 68 часов в год, 2 часа в неделю | | | | | | |

**Календарно – тематический план (10 класс, девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  |
| 2 | Низкий старт, стартовый разгон, финиширование | комплексный | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 3 | Прием передача эстафетной палочки | комплексный | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать эстафетой | текущий | Эстафетные палочки |  |  |
| 4 | Бег 100 метров | учетный | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | текущий |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | обучение | Прыжок в длину способом «согнув ноги». . Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать прыжок в длину способом «согнув ноги» | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  |
| 6 | Отталкивание, челночный бег | комплексный | Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения | Уметь: совершать челночный бег | текущий |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат | учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  |
| 8 | Метание мяча с 5-6 беговых шагов | комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | текущий | мяч |  |  |
| 9 | Метание гранаты из различных положений | комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | текущий | гранта |  |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность | учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | текущий | граната |  |  |
| Гимнастика (14 часов) | | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  |
| 12 | ОРУ с предметами в движении | совершенствование | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Развитие силы. | Уметь: выполнять ОРУ с предметами в движении. | текущий |  |  |  |
| 13 | Подтягивание на низкой перекладине | совершенствование | ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять подтягивание на низкой перекладине | текущий | Низкая перекладина |  |  |
| 14 | Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. | Развитие силовых способностей. | текущий | Низкая перекладина |  |  |
| 15 | Вис прогнувшись, переход в упор | комплексный | Вис прогнувшись, переход в упор. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять вис прогнувшись, переход в упор. | текущий |  |  |  |
| 16 | Развитие выносливости и координации. | совершенствование | Вис прогнувшись, переход в упор. Развитие выносливости и координации. | Развитие выносливости и координации. | текущий |  |  |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической скамейке | совершенствование | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие выносливости и координации. | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке | текущий | Гимнастическая скамейка |  |  |
| 18 | Подтягивание на низкой перекладине (учет) | учетный | Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. | Уметь: подтягиваться на низкой перекладине | текущий | Низкая перекладина |  |  |
| 19 | Перестроение в колоннах | комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении | Уметь: выполнять строе­вые приемы. | текущий |  |  |  |
| 20 | Сед углом, опорный прыжок | совершенствование | Сед углом. Опорный прыжок. Развитие координационных способно­стей. | Уметь: выполнять опорный прыжок. | текущий |  |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках | совершенствование | Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координационных способно­стей. | Уметь: выполнять стойку на лопатках. | текущий | маты |  |  |
| 22 | Стоя на коленях наклон назад | совершенствование | Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способно­стей. | Уметь: выполнять наклон назад стоя на коленях. | текущий | маты |  |  |
| 23 | Комбинация из разученных элементов | совершенствование | Сед углом. Стойка на лопатках. Стоя на коленях наклон назад. Упражнения на гимнастической скамейке | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | текущий | Маты, гимнастическая скамейка |  |  |
| 24 | Опорный прыжок (учет) | учетный | Опорный прыжок. Развитие координационных способно­стей. | Уметь: выполнять опорный прыжок. | текущий |  |  |  |
| Баскетбол (18 часов) | | | | | | | | |
| 25 | Техника безопасности на игровых уроках | комплексный | Правила ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать требования инструкций | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 26 | Стойка и передвижение игрока | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 28 | Передача мяча различными способами | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча различными способами. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 29 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Передача мяча различными способами. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 30 | Позиционное нападение со сменой мест | комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 31 | Развитие координационных способностей | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 32 | Передача мяча различными способами в движении | совершенствование | Передача мяча различными способами в движении. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 33 | Нападение быстрым прорывом | совершенствование | Передача мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 34 | Броски одной рукой от плеча | совершенствование | Броски одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 35 | Штрафной бросок | комплексный | Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 36 | Зонна защиты | совершенствование | Зонна защиты. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 37 | Сочетание приемов: ведение передача, бросок | совершенствование | Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 38 | Передачи мяча с сопротивлением | совершенствование | Передачи мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 39 | Игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 40 | Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением | комплексный | Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением. Передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 41 | Индивидуальная защита | совершенствование | Индивидуальная защита. Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением. Передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| 42 | Игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  |
| Лыжная подготовка (8 часов) | | | | | | | | |
| 43 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить ход на лыжах. | Знать требования инструкций | текущий | лыжи |  |  |
| 44 | Одновременный ход | комплексный | Техника одновременного хода | Уметь: выполнять одновременный ход. | текущий | лыжи |  |  |
| 45 | Коньковый ход | совершенствование | Повторить одновременный ход. Техника конькового хода | Уметь: выполнять одновременный и коньковый ходы. | текущий | лыжи |  |  |
| 46 | Техника спусков и подъемов | комплексный | Техника спусков и подъемов | Уметь: выполнять спуски и подъемы. | текущий | лыжи |  |  |
| 47 | Прохождение дистанции до 5 км | совершенствование | Повторить технику спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 5 км | Учет прохождение дистанции до 5 км. | текущий | лыжи |  |  |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км (учет) | учетный | Прохождение дистанции 2 км | Учет прохождение дистанции 2 км. | текущий | лыжи |  |  |
| 49 | Техники торможения | совершенствование | Техники торможения | Уметь: выполнять различные торможения. | текущий | лыжи |  |  |
| 50 | Техника ходов, торможения, подъема и спусков | учетный | Техника ходов, торможения, подъема и спусков | Учет ходов, торможения, подъема и спусков | текущий | лыжи |  |  |
| Волейбол (14 часов) | | | | | | | | |
| 51 | Техника безопасности на уроках волейбола | комплексный | Правила ТБ при игре в волейбол. Развитие координационных качеств | Знать требования инструкций | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 52 | Стойка и передвижение игрока | совершенствование | Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 55 | Нижняя прямая подача и прием мяча | совершенствование | Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 56 | Передача мяча двумя руками сверху в тройках | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 57 | Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 58 | Позиционное нападение | комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 59 | Расстановка и переход игроков | совершенствование | Расстановка и переход игроков. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 60 | Игра волейбол | совершенствование | Игра волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 61 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах | совершенствование | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Расстановка и переход игроков. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 62 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар | совершенствование | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача | комплексный | Верхняя прямая подача. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| 64 | Игра волейбол | совершенствование | Игра волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  |
| Легкая атлетика (4 часа) | | | | | | | | |
| 65 | Бег с низкого старта | комплексный | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 66 | Челночный бег | комплексный | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Челночный бег. | Уметь: совершать челночный бег | текущий |  |  |  |
| 67 | Шести минутный бег | комплексный | Шести минутный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: демонстрировать шести минутный бег | текущий |  |  |  |
| 68 | Метание гранаты с 5-6 шагов | комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату с 5 -6 шагов. | текущий | граната |  |  |

**Учебно – тематический план (11 класс, девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | | Контрольные работы | Примерное количество часов на самостоятельные работы учащихся |
| уроки | лабораторно-практические работы, уроки развития речи |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 14 | 14 |  |  |  |
| 3 | Баскетбол | 18 | 18 |  |  |  |
| 4 | Волейбол | 14 | 14 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 8 | 8 |  |  |  |
| Итого: 68 часов в год, 2 часа в неделю | | | | | | |

**Календарно – тематический план (11 класс, девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | ТСО, дидактический материал | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически | |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики | вводный | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  | |
| 2 | Низкий старт, стартовый разгон, финиширование | комплексный | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  | |
| 3 | Эстафетный бег | комплексный | | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать эстафетой | текущий | Эстафетные палочки |  |  | |
| 4 | Бег 100 метров | учетный | | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | текущий |  |  |  | |
| 5 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» | обучение | | Прыжок в длину способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать прыжок в длину способом «прогнувшись» | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  | |
| 6 | Отталкивание, челночный бег | комплексный | | Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения | Уметь: совершать челночный бег | текущий |  |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину на результат | учетный | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | текущий | Инвентарь для прыжков в длину |  |  | |
| 8 | Метание мяча на дальность | комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | текущий | мяч |  |  | |
| 9 | Метание гранаты с разбега | комплексный | | Метание гранаты с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | Уметь: метать гранату с разбега. | текущий | граната |  |  | |
| 10 | Метание гранаты на дальность | учетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | текущий | граната |  |  | |
| Гимнастика (14 часов) | | | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. | | Знать требования инструкций | текущий |  |  |  | |
| 12 | Перестроение в колоннах | совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении | | Уметь: выполнять строе­вые приемы. | текущий |  |  |  | |
| 13 | Вис углом | совершенствование | ОРУ с предметами в движении. Вис углом. Развитие силы. | | Уметь: выполнять вис углом. | текущий |  |  |  | |
| 14 | Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ с предметами в движении. Вис углом. Развитие силовых способностей. | | Развитие силовых способностей. | текущий |  |  |  | |
| 15 | Вис прогнувшись, переход в упор | комплексный | Вис прогнувшись, переход в упор. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять вис прогнувшись, переход в упор. | текущий |  |  |  | |
| 16 | Развитие гибкости и координации. | совершенствование | Вис прогнувшись, переход в упор. Развитие гибкости и координации. | | Развитие гибкости и координации. | текущий |  |  |  | |
| 17 | Упражнения на гимнастической скамейке | совершенствование | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие выносливости и координации. | | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке | текущий | гимнастическая скамейка |  |  | |
| 18 | Подтягивание на низкой перекладине (учет) | учетный | Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. | | Уметь: подтягиваться на низкой перекладине | текущий | Низкая перекладина |  |  | |
| 19 | Мост и поворот в упор | комплексный | Мост и поворот в упор. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять мост и поворот в упор. | текущий | маты |  |  | |
| 20 | Кувырки вперед и назад | совершенствование | Кувырки вперед и назад. Развитие координационных способно­стей. | | Уметь: выполнять кувырки вперед и назад. | текущий | маты |  |  | |
| 21 | Развитие координационных способностей | совершенствование | Кувырки вперед и назад. Развитие координационных способно­стей. | | Развитие координационных способностей. | текущий | маты |  |  | |
| 22 | Сед углом. Стоя на коленях наклон назад | совершенствование | Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способно­стей. | | Уметь: выполнять наклон назад стоя на коленях. | текущий | маты |  |  | |
| 23 | Равновесие на одной, выпад вперед | совершенствование | Стоя на коленях наклон назад. Равновесие на одной, выпад вперед. | | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | текущий | маты |  |  | |
| 24 | Комбинация гимнастических элементов | учетный | Сед углом. Стойка на лопатках. Стоя на коленях наклон назад. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способно­стей. | | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов. | текущий | маты |  |  | |
| Баскетбол (18 часов) | | | | | | | | | |
| 25 | Техника безопасности на игровых уроках | комплексный | Правила ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных качеств | | Знать требования инструкций | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 26 | Передвижение и остановка игрока | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 27 | Ведение мяча с изменением скорости | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 28 | Передача мяча различными способами | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча различными способами. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 29 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Передача мяча различными способами. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 30 | Позиционное нападение со сменой мест | комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 31 | Развитие координационных способностей | совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 32 | Передача мяча различными способами в движении | совершенствование | Передача мяча различными способами в движении. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 33 | Нападение быстрым прорывом | совершенствование | Передача мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 34 | Броски одной рукой от плеча | совершенствование | Броски одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 35 | Штрафной бросок | комплексный | Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 36 | Зонная защиты | совершенствование | Зонна защиты. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 37 | Сочетание приемов: ведение передача, бросок | совершенствование | Сочетание приемов: ведение передача, бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 38 | Передачи мяча с сопротивлением | совершенствование | Передачи мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 39 | Игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 40 | Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением | комплексный | Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением. Передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 41 | Индивидуальная защита | совершенствование | Индивидуальная защита. Бросок одной рукой после ловли с сопротивлением. Передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра. | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| 42 | Игра баскетбол | совершенствование | Игра баскетбол | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | текущий | Баскетбольный мяч |  |  | |
| Лыжная подготовка (8 часов) | | | | | | | | | |
| 43 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить ход на лыжах. | | Знать требования инструкций | текущий | лыжи |  |  | |
| 44 | Одновременный ход | комплексный | Техника одновременного хода | | Уметь: выполнять одновременный ход. | текущий | лыжи |  |  | |
| 45 | Коньковый ход | совершенствование | Повторить одновременный ход. Техника конькового хода | | Уметь: выполнять одновременный и коньковый ходы. | текущий | лыжи |  |  | |
| 46 | Техника спусков и подъемов | комплексный | Техника спусков и подъемов | | Уметь: выполнять спуски и подъемы. | текущий | лыжи |  |  | |
| 47 | Прохождение дистанции до 7км | совершенствование | Повторить технику спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 7 км | | Учет прохождение дистанции до 7 км. | текущий | лыжи |  |  | |
| 48 | Техники торможения | совершенствование | Техники торможения | | Уметь: выполнять различные торможения. | текущий | лыжи |  |  | |
| 49 | Соревнования на дистанции 3 км | учетный | Прохождение дистанции 3 км | | Учет прохождение дистанции 3 км. | текущий | лыжи |  |  | |
| 50 | Техника ходов, торможения, подъема и спусков | учетный | Техника ходов, торможения, подъема и спусков | | Учет ходов, торможения, подъема и спусков | текущий | лыжи |  |  | |
| Волейбол (14 часов.) | | | | | | | | | | |
| 51 | Техника безопасности на уроках волейбола | комплексный | Правила ТБ при игре в волейбол. Развитие координационных качеств | | Знать требования инструкций | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 52 | Стойка и передвижение игрока | совершенствование | Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие координационных качеств. | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств. | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 55 | Нижняя прямая подача и прием мяча | совершенствование | Нижняя прямая подача и прием мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 56 | Передача мяча двумя руками сверху в тройках | совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 57 | Верхняя прямая подача на точность | совершенствование | Верхняя прямая подача на точность Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 58 | Позиционное нападение и 3 зоны | комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 59 | Расстановка и переход игроков | совершенствование | Расстановка и переход игроков. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 60 | Одиночный и групповой блок | совершенствование | Одиночный и групповой блок. Расстановка и переход игроков. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 61 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах | совершенствование | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Расстановка и переход игроков. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 62 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар | совершенствование | Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Верхняя прямая подача. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Учебная игра | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| 64 | Игра волейбол | совершенствование | Игра волейбол | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Волейбольный мяч |  |  | |
| Легкая атлетика (4 часа) | | | | | | | | | |
| 65 | Бег с низкого старта, 100м | комплексный | Низкий старт (до 100 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  | |
| 66 | Челночный бег | комплексный | Стартовый разгон. Челночный бег. | | Уметь: совершать челночный бег | текущий |  |  |  | |
| 67 | Шести минутный бег | комплексный | Шести минутный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: демонстрировать шести минутный бег | текущий |  |  |  | |
| 68 | Метание гранаты с 5-6 шагов | комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: метать гранату с 5 -6 шагов. | текущий | граната |  |  | |

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

1. Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты.
2. Скакалки, обручи, кегли, флажки.
3. Теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи.
4. Лыжи.
5. Баскетбольные, волейбольные сетки.
6. Эстафетные палочки.
7. Инвентарь для прыжков в высоту.
8. Перекладины.
9. Брусья.
10. Гимнастические маты.
11. Гимнастические скамейки.
12. Канаты.
13. Гимнастический конь, козел.
14. Граната учебная 500 гр.

**Учебно-методическое обеспечение предмета.**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2010.

2. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.

3. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.

4. Лях В. И., Зданевич А. А. Учебник. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.