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 легкоатлетическихупражнений 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 гимнастическойскамейке, 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 головыБросок 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 мячамиРазвитие 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 прокатитсяПрохождение 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 скамейкеГлубокие выпады в при­седе, сги­бание туловища, упраж­нение у гимнастической стенкиЛазание по канатуРазвитие 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 атлетикиБег с высокого стартаМетание малого мяча на точность с местаМетание малого мяча на дальность с местаПрыжковые упражнения. Прыжки в длину с местаСгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секундСгибание и разгибание рук в упоре лежаНаклон 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, режимдня;-понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.**Уметь:**- выполнять строевые упражнения;- правильно выполнять основы дви­жения в ходьбе, беге, прыжках, мета­нии малого мяча и бросках набивногомяча;- бегать с максимальной скоростью30 м;**Понимать:**- значение и роль легкоатлетическихупражнений на развитие выносливо­сти, 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 урокахфизической культуры. Повторение строе­вых 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 легкоатлетическихупражнений на развитие выносливо­сти, скоростных качеств | текущий |  |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. | Урок обучения | Ходьба обычная, на носках, пятках, с раз­личным положением рук. П/и «Кто быст­рее встанет в круг».Бег 30 м с произвольного старта | текущий |  |  |  |
| 3 | Ходьба с преодолением препятствий. | комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег30 м с произвольного старта. Равномерныйбег 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 сместа. 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 направлениядвижения.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 гимнастическойскамейке, 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 гимнастическойскамейке, 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 урокахфизической культуры. | Знать:- правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями;- признаки правильной ходьбы, бега,прыжков, метания мяча;- правила личной гигиены, режимдня;-понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*Уметь:- выполнять строевые упражнения;- правильно выполнять основы дви­жения в ходьбе, беге, прыжках, мета­нии малого мяча и бросках набивногомяча;- бегать с максимальной скоростью30 м;- бегать в равномерном беге до 4 ми­нут;- стартовать с произвольного старта;- выполнять прыжок в длину с места,разбега;- преодолевать с помощью бега ипрыжков полосу препятствий.Понимать:- значение и роль легкоатлетическихупражнений 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 урокахфизической культуры. Повторение строе­вых 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 легкоатлетическихупражнений на развитие выносливо­сти, скоростных качеств | текущий |  |  |  |
| 2 | Ходьба и бег | Урок обучения | Ходьба обычная, на носках, пятках, с раз­личным положением рук. П/и «Кто быст­рее встанет в круг».Бег 30 м с произвольного старта | текущий |  |  |  |
| 3 | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег30 м с произвольного старта. Равномерныйбег 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 сместа. 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 направлениядвижения.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 гимнастическойскамейке, 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 гимнастическойскамейке, 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 урокахфизической культуры. | Знать:- правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упраж­нениями;- признаки правильной ходьбы, бега,прыжков, метания мяча;- правила личной гигиены, режимдня;-понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносли­вость.*Уметь:- выполнять строевые упражнения;- правильно выполнять основы дви­жения в ходьбе, беге, прыжках, мета­нии малого мяча и бросках набивногомяча;- бегать с максимальной скоростью30 м;- бегать в равномерном беге до 4 ми­нут;- стартовать с произвольного старта;- выполнять прыжок в длину с места,разбега;- преодолевать с помощью бега ипрыжков полосу препятствий.Понимать:- значение и роль легкоатлетическихупражнений 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 | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000—11501050—1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и выше20191716 |

**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 | Возрастлет | Уровень |
| Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 6,1 и выше6,1 и выше | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и выше4,9 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 1617 | 9,7 и ниже10,3 и ниже | 9,3-8,79,6-8,7 | 8,4 и выше8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1617 | 140 и ниже143 и ниже | 158-180157-178 | 198 и выше192 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 850 и ниже850 и ниже | 1000-1200925-1200 | 1300 и выше1300 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 1617 | 7 и ниже6 и ниже | 12-1412-14 | 20 и выше20 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.