

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная казачья школа"
с. Знаменка, Нерчинский район, Забайкальский край

Согласовано ЗДУВР

_____/Буянова Т.В. /

27 августа _____ 2022 год

Утверждаю директор школы

_____/ Бронникова С.В.\

27 августа ____ 2022 год

Рабочая программа по физической культуре

6-11 класс на 2022-23 учебный год

Учитель физической культуры

Маслов А. Г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования)
3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 “О рабочих программах учебных предметов”;
5. САНПиН 2.4.2 № 1178-02, зарегистрированные в Минюсте России 05.12.2002 года.
6. ПООП ООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020)
7. Образовательной программы школы.
8. Учебного плана МБОУ «СОКШ с.Знаменка»
- 9 Концепцией преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена 24 декабря 2018 года на коллегии Министерства Образования РФ

КОНЦЕПЦИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Исходные методологические предпосылки, принципы построения содержания предмета «Физическая культура и здоровье»

Согласно современным концептуальным подходам к организации физического воспитания, физическая культура человека получает своё воплощение в определённом уровне физического развития, физической подготовленности и образованности, в осознании путей и способов их достижения.

С учётом сложности организации учебного процесса по физическому воспитанию в объёме требований программы к формированию у учащихся знаний, двигательных навыков, к целенаправленному развитию двигательных способностей была использована многоуровневая методология построения содержания предмета, включающая философский, общенаучный, естественнонаучный, общепедагогический и базовый уровни.

Методологической основой методического обеспечения являются дидактические принципы физического воспитания: наглядности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирующего предъявления требований.

Особенность учебного предмета «Физическая культура и здоровье» заключается в создании условий для оздоровления, физической реабилитации, повышения уровня физической подготовленности, мотивации на физическое самовоспитание и формирование здорового образа жизни учащихся и коррекции их физического развития.

Образовательная направленность учебного предмета «Физическая культура и здоровье» оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психофизические, морально-волевые, нравственные и другие качества.

Программа учебного предмета «Физическая культура и здоровье» содержит учебный материал по обучению знаниям в области физической культуры, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей, необходимых человеку для ведения здорового образа жизни, физического, интеллектуального, духовного развития, физического совершенствования.

Современная образовательная ситуация свидетельствует о том, что полноценное освоение указанных компонентов учебного предмета невозможно без использования для этих целей современных педагогических (инновационных) технологий обучения знаниям, физическим упражнениям, способам физкультурной или спортивной деятельности, без объективной оценки результатов этой деятельности.

Образ жизни большинства школьников в свободное от учёбы время характеризуется малоподвижными формами организации досуга. Значительную часть времени они проводят в неблагоприятных для здоровья условиях: у телевизора, компьютера, за приготовлением домашних заданий и др. В результате этого снижается уровень их двигательной активности, повышается психическая нагрузка на организм,

вызывая психоэмоциональные нарушения и стрессы. Следует учитывать ещё и то, что значительная часть учащихся имеет вредные привычки: курит, употребляет алкоголь и др. Всё это ведет к ухудшению здоровья учащейся молодежи, снижению иммунитета, повышению заболеваемости.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 50—55 % зависит от его образа жизни. Обязательным структурным компонентом образа жизни каждого учащегося является регулярная биологически и социально необходимая оптимальная двигательная активность растущего организма. В детском, подростковом и юношеском возрасте занятия физической культурой являются одним из основных условий нормального развития, сохранения и укрепления физического, психического здоровья. В общеобразовательном учреждении предмет «Физическая культура и здоровье» является единственным учебным предметом, который в процессе его освоения даёт оздоровительный эффект, восстанавливает и повышает умственную и физическую работоспособность учащихся. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигаются результаты, специфические для физической культуры и характерные для всей системы образования.

Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (далее — Концепция) определяет цель, структуру, содержание и основные направления развития физкультурного образования в рамках общего среднего образования, основополагающие принципы его реализации и дальнейшего совершенствования. Она формирует общие методические, теоретические и практические подходы к содержанию образования по данному предмету, кратко характеризует ключевые дидактические условия и принципы его структурирования, особенности построения по ступеням общего среднего образования. Это служит основанием комплексного подхода к решению в процессе физического воспитания специфических задач физической культуры и задач, характерных для системы общего среднего образования.

Концепция разработана на основе и с учётом нормативных правовых документов, регламентирующих физическое воспитание учащихся: Закона Р.Ф. «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта. При разработке Концепции учтены современные психолого-педагогические теории общего среднего образования, положения теории и методики физического воспитания, опыт передовой практики, накопленный в процессе реформирования общего среднего образования, теоретические и практико-ориентированные подходы к совершенствованию системы физического воспитания отечественных и зарубежных специалистов.

Особенно актуальным является обновление содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», его ориентация на формирование и освоение духовно-нравственных и культурных ценностей современного общества. Основным результатом реализации содержания данного учебного предмета должно быть качественное обучение учащихся физкультурным знаниям, физическим упражнениям, способам деятельности, повышение уровня функциональных возможностей их организма и на этой основе — укрепление физического здоровья. Методическое обеспечение учебного предмета разрабатывается с учётом требований учебных программ, возрастно-половых особенностей и состояния здоровья учащихся.

Цель учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

Физическая культура личности представляет собой органическое единство регулярных физкультурных или спортивных занятий учащихся и необходимых для этого знаний, двигательных и методических умений, навыков, способов физкультурной и спортивной деятельности, развития двигательных способностей.

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на всех уровнях его изучения в I—XI классах является формирование физической культуры личности и на этой основе оздоровление учащихся.

Для первой ступени общего среднего образования данная цель дополняется формированием у учащихся стойкого интереса к занятиям физической культурой и получения при этом эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений. Учащиеся, обучающиеся на второй ступени общего среднего образования, в рамках рассматриваемой цели должны реализовать себя в активной двигательной деятельности за счёт углублённого изучения какого-либо вида спорта, а на третьей ступени общего среднего образования учащиеся через занятия физической культурой готовят свой организм к предстоящей трудовой деятельности.

Цель учебного предмета достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

К образовательным задачам учебного предмета относятся формирование и использование в физкультурно-спортивной и бытовой деятельности доступных в зависимости от возраста:

- знаний, являющихся основой формирования мировоззрения здорового образа жизни и мотивации регулярных организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни;
- ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта и спортивных игр.

Воспитательными задачами учебного предмета являются содействие развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- нравственного сознания, отвечающего требованиям гуманизма, ориентирующего учащихся на заботу о себе и других людях;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- организаторских способностей учащихся, инициативности, социализированное™ личности;
- общественно полезной физкультурной и спортивной деятельности учащихся;
- координационных и кондиционных способностей;
- дисциплинированности, честности, коллективизма, отзывчивости, смелости, доброжелательности, настойчивости в достижении цели;

— чувства патриотизма, а также воспитание любви к Родине, родному краю и бережного отношения к окружающей среде.

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;
- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему физическому развитию;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- повышение умственной работоспособности;
- достижение индивидуально максимального уровня физической подготовленности.

Прикладная функция физического воспитания определяется положительным переносом тренированности на виды деятельности, к выполнению которых готовится учащийся. При этом необходимо обеспечить разностороннюю базовую физическую подготовку, являющуюся основой любой специализированной деятельности.

К прикладным задачам учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков, развитие кондиционных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (особенно для учащихся, проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

Как правило, прикладные задачи интегрированы в образовательные, воспитательные и оздоровительные.

1. Дидактические основания, принципы, критерии отбора и конструирования содержания образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» тесно взаимосвязан с другими предметами общеобразовательных учреждений. На формирование его содержания влияет принцип единства урочной, внеклассной и внешкольной форм организации занятий с учащимися. В ходе изучения учебного предмета решаются задачи общего физкультурного образования, направленные на разностороннее гармоническое физическое, интеллектуальное и духовное развитие и оздоровление учащихся.

Учебный предмет изучается на всех ступенях общего среднего образования с I по XI класс всех типов общеобразовательных учреждений.

Построение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с общепедагогическими и специфическими принципами физического воспитания.

Отбор и конструирование содержания образования по данному учебному предмету на всех ступенях общего среднего образования основаны на дидактических требованиях, предъявляемых к учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» по программам, разрабатываемым Министерством образования Р.Ф.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, занимаются в лечебно-профилактических учреждениях под руководством врача ЛФК.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» осваивается в соответствии с закономерностями, принципами и требованиями образовательного педагогического процесса. Являясь востребованной образованием стороной, физическая культура необходима учащимся для оздоровления и успешного получения общего базового и общего среднего образования.

Степень освоения учащимися содержания предмета «Физическая культура и здоровье» зависит от уровня профессиональной подготовленности педагога, состояния материально-технической базы, наличия спортивного оборудования и инвентаря, учебно-методического обеспечения образовательного процесса, возрастно-половых особенностей учащихся и т. д.

Общая характеристика и особенности построения содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» по ступеням общего среднего образования

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учитывает этапность формирования физической культуры личности в онтогенезе. Это обеспечивает его целостность, завершённость на каждом этапе, преемственность этапов, что достигается соответствием возрастным особенностям уровня и соотношения природной, социальной и культурной сторон физической культуры личности и доминантным видам деятельности. По своему содержанию физическое воспитание должно содействовать укреплению здоровья учащихся, поэтому в него следует включать только научно обоснованные, прошедшие практическую проверку средства, отвечающие требованию оздоровительной ценности. При занятиях физическими упражнениями необходим регулярный педагогический и врачебный контроль.

Одной из основных закономерностей, определяющих содержание этого учебного предмета, является одновременность развития психики, органов, систем организма, изменения их функций в онтогенезе. Её следствием является неодинаковая предрасположенность учащихся на каждом возрастном этапе к решению задач физического воспитания. У девочек и мальчиков эта закономерность проявляется по-разному.

Результаты анализа уровней взаимосвязи физического развития, физической подготовленности и показателей нормированных природных физических развития и физической подготовленности в школьном возрасте (6—17 лет) свидетельствуют о половом диморфизме их изменения. Его учёт предполагает дифференцированный подход к постановке задач, использованию средств физического воспитания и желательное раздельное по половому признаку физическое воспитание с 10—11 лет до окончания обучения в школе. При работе с девочками,

девушками и с юношами следует отдавать предпочтение средствам, направленным на разностороннюю физическую подготовку, дающую оздоровительный эффект и соразмерный эффект развития различных физических качеств. С увеличением возраста содержание учебного предмета должно быть более ориентированным на повышение самостоятельности учащихся в решении задач физического воспитания. Необходима ориентация содержания учебных программ на современные отечественные нормативные основы физического воспитания.

Определяя содержание учебного предмета, необходимо учитывать воздействие неблагоприятных экологических факторов на детский организм: радиоактивного и химического загрязнения, связанных с воздействием последствий аварии на ЧАЭС, химизацией сельского хозяйства, обилием в городах автотранспорта и т. д.

Необходимо включение в содержание учебного предмета средств, связанных с национальной культурой, за счёт ориентации на национальные учебные программы, отражающие культуру и менталитет этноса.

Поступление в школу — важное событие в жизни ребёнка. До этого периода преобладающим видом деятельности ребенка являлась игра. Играя, ребёнок осваивал окружающий мир и учился жить в нём. После поступления в школу ведущей становится учебная деятельность. Игра выступает как средство, а игровая деятельность — как метод физического воспитания. При этом целью игровой деятельности являются обучение, воспитание и развитие, направленные на формирование начального уровня физической культуры личности.

В процессе физического воспитания на первой ступени общего среднего образования эффективным средством обучения, воспитания и развития остаётся подвижная игра. В младшем школьном возрасте подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета. Но игровой метод остаётся в начальной школе одним из ведущих. Содержание физического воспитания строится на игровой основе с направленностью на освоение школы движений. На первой ступени общего среднего образования весь программный учебный материал является базовым.

Основу содержания предмета на второй ступени общего среднего образования составляет изучение основ видов спорта. Такое содержание обусловлено в первую очередь необходимостью сформировать у учащихся духовно-нравственные и физические ценности. В содержание учебной программы включены: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжная и кроссовая подготовка, по выбору две из четырёх спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.

Для старшего школьного возраста на третьей ступени общего среднего образования характерен выбор молодыми людьми своего дальнейшего жизненного пути. Для подавляющего большинства в этом возрасте физическая культура в прежнем её виде утрачивает интерес и актуальность. Поэтому в содержание данного учебного предмета включаются инновационные технологии его изучения, широко используется личностно-ориентированный подход (с учётом уровня физического развития и возрастных особенностей формирования личности).

Основу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» составляет его содержание, представляющее интерес для юношей и девушек, имеющее жизненно ориентированную направленность. К ним относятся такие виды физкультурной и спортивной деятельности, как спортивные игры (по выбору одна из четырёх спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол), лёгкая атлетика, аэробика, атлетическая гимнастика, акробатика, лыжная и кроссовая подготовка.

Основными направлениями дифференцированного физического воспитания учащихся на третьей ступени общего среднего образования являются:

спортивное с развивающей и рекреационно-реабилитационной направленностью на базе одного из видов спорта;
спортивное с углублённым освоением избранного вида спорта (для талантливых в спортивном отношении детей);
физкультурное с выраженной предполагаемой профессионально-прикладной учебной или трудовой деятельностью;
общее физкультурное для учащихся, не желающих заниматься физической культурой со спортивной направленностью;
оздоровительно-реабилитационное для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

В связи с повышением требований к уровню физической подготовленности начиная с IX класса содержание физического воспитания приобретает выраженную спортивную направленность.

На второй и третьей ступенях общего среднего образования содержание учебных программ подразделяется на базовый и вариативный компоненты. Базовый компонент обеспечивает необходимый минимальный уровень формирования физической культуры личности на каждой ступени образования и в каждом классе. Он обязателен для освоения учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Вариативный компонент включает в себя виды спорта, не вошедшие в базовый (плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, конькобежная подготовка, настольный теннис). Базовый компонент содержания учебной программы включает в себя разделы: «Знания» и «Основы видов спорта».

Раздел «Знания» содержит основы теоретических и прикладных знаний, направленных на формирование у школьников вначале простейших, а затем более глубоких представлений о строении тела человека, функциях его психики, имеющих отношение к физической культуре, о жизненно важных органах и системах организма, процессах их адаптации к физической нагрузке. Этот компонент включает также знания по технике выполнения и методике применения средств физической культуры, знания, раскрывающие личностный смысл и социальную значимость физической культуры для современного человека, а также знания по здоровому образу жизни, олимпийской тематике, истории видов спорта, об оздоровительных системах.

Раздел «Основы видов спорта» содержит практический учебный материал, подлежащий освоению и последующему применению с целью развития координационных и кондиционных способностей, формирования двигательных умений и навыков, способов деятельности, а также теоретический — необходимый для успешного освоения практического.

Содержание разделов «Знания» и «Основы видов спорта» для каждого последующего года обучения усложняется. Программные учебно-нормативные требования дифференцируются с учётом возрастно-половых особенностей развития детского организма.

Основными средствами учебного предмета «Физическая культура и здоровье» выступают физические упражнения и способы физической и спортивной деятельности. Мотивация к учебной деятельности на всех ступенях обучения достигается соответствием содержания учебной программы физкультурным и спортивным интересам учащихся, чёткой постановкой учебных требований, их соответствием

возрастно-половым особенностям занимающихся и специфике физической культуры.

Состав и структура учебно-методического комплекса

В состав современного учебно-методического комплекса (УМК) входят соответствующий Концепции образовательный стандарт и учебные программы по предмету. В силу специфики учебного предмета «Физическая культура и здоровье» компонентами по УМК являются учебники, учебные пособия для учащихся, учебно-методические пособия для учителей, а также материально-техническая спортивная база, качественные спортивное оборудование, инвентарь и другие средства обучения.

В состав современного учебно-методического комплекса (УМК) входят соответствующий Концепции образовательный стандарт и учебные программы по предмету. В силу специфики учебного предмета «Физическая культура и здоровье» компонентами по УМК являются учебники, учебные пособия для учащихся, учебно-методические пособия для учителей, а также материально-техническая спортивная база, качественные спортивное оборудование, инвентарь и другие средства обучения.

Задачи МБОУ «СОКШ с.Знаменка»

1. Обеспечить права учащихся на качественное образование и развитие творческих способностей.
2. Сохранять и укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье учащихся, обеспечить их безопасность.
3. Выявлять и развивать способности учащихся, их профессиональные склонности через систему внеурочной деятельности, элективных курсов, факультативных занятий, кружков, организацию общественно полезной деятельности, с использованием возможностей образовательных учреждений дополнительного образования детей.
4. Обеспечить эффективное сочетание урочных и внеурочных форм организации образовательного процесса, взаимодействие всех его участников.
5. Организовывать интеллектуальные и творческие соревнования, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности.
6. Создавать условия для участия учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

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

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

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

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

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

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

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета
Основные содержательные линии**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	26	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Продолжительность учебного года 34 недели

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «физическая культура» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в
года

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 класса

Дата проведения	Разделы программы	Элементы содержания	Казачьи игры	примечание	Дистанционное обучение
Легкая атлетика (10ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега			Реш, Вацап, Электронный журнал, бумажный вариант
		Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Игра «Возьми фуражку»		
		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Игра «снайперы»		

		Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге		Ф.О.С.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, оттачивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину			
		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания			

		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Бег на казачью версту 1067м		
	Бег на средние дистанции (1ч)	Бег (1000 м). Бег по дистанции., «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Подвижные игры «Невод»		
Кроссовая подготовка (9 ч)					
	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий (9 ч)	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».			

	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега		
	. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.	
	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
	Бег на казачью версту 1067м Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости		
	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.	
	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
	Бег (2000 м). Развитие выносливости		

Гимнастика (18 ч)

<p>Висы. Строевые упражнения (6 ч)</p>	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>			
	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей</p>	<p>Игра «Вытолкни из круга»</p>		
	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей</p>	<p>Игра «Борьба ногами»</p>		
	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей</p>	<p>Игра «Сковорода»</p>		

		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей			
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Сковорода»		
		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вытолкни из круга»		
		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Сковорода»		
		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вытолкни из круга»		

		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей			
	Акробатика. Лазание (6 ч)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей			
		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей			
		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			
		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>).			

		Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			
		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			
		Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей			
Волейбол (18 час)					
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча			

		снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Игра по упр. правилам			

	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.			

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.			

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу			

		двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
		Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
Баскетбол (27час)					
	Баскетбол (27ч)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			

		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка			

		двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах			

		с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.			
		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.			
		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки,			

		броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении			

		со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей			
Кроссовая подготовка (9 ч)					
	Бег по пересеченной местности, преодоле-	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега			

	ние препятствий (9 ч)	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Бег на казачью версту 1067м. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		
		Бег (2000 м). Развитие выносливости			
Легкая атлетика (10 ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге			

		Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Казачьи игры. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			
		Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Казачьи игры. Развитие скоростных качеств			
	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор			

	Метание малого мяча (5 ч)	разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту			
		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча			
		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			

Описание учебно -методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб.дляобщеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ – 6 КЛАСС

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
3. Выполнять тестовые задания (на бумажном носителе).
4. Выполнять приемы страховки и само страховки.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 12-13 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.;

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Уровни физической подготовленности		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.9	5.7	6.0	5.0	5.8	6.3
Скоростные	Бег60 м (сек.)	9.7	10.3	11.0	10.1	10.5	11.3
Выносливость	Бег 1000м (мин.,сек.)	4.20	5.00	5.15	4.45	5.20	5.45
Выносливость	6 минутный бег (м)	1350	1150	950	1150	1000	750
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	10	8-6	2	16	11-9	5
Скоростно-силовые	Подъём туловища за 1 минуту (кол-во раз)	40	35	25	35	30	20
Силовые	Подтягивание (раз)	7	6	1	20	14	5
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	8.3	9.0	9.3	8.8	9.5	10.0
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	200	175	145	190	170	135

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 20 сек.)	44	42	38	46	44	42
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.9	5.7	6.0	5.0	5.8	6.3
3	Прыжки в длину с разбега (см)	340	310	260	300	270	200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	10	15	10	5
5	Метание мяча на дальность (м)	38	33	25	23	18	13
6	Бег 1000 м (мин)	6.15	6.30	7.00	6.45	7.15	7.45
7	Бег 2000 м	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Календарно-тематическое планирование

для 7 класса

Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Казачьи игры	примечание	Дистанционное обучение
Легкая атлетика (10ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			
		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>По выбору учителя</i>		
		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств			

		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Казачья игра «Вытолкни из круга» Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств			
		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		ФОС	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину			
		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Игры по выбору детей		
		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			

		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Казачьи игра «Скворда»		
	Бег на средние дистанции (1ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции			
Кроссовая подготовка (9 ч)					
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
		. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		
		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости \			

		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
		.. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Бег на казачью версту 1067м		
		Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.		
		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости			
		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»			
Гимнастика (18 ч)					
	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.			

		Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			
		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			
		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Силовые игры		
		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висячем положении.			

		Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе			
	Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			

	Акробатика. Лазание (6 ч)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
Волейбол (18 час)					
	Волейбол (18ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.			

		Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			

		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
Баскетбол (27 час)					
	Баскетбол (27 ч)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками			

		снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления			
		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей			

		<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p>			
		<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			
		<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			

		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ($2 \times 1, 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной		

		рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной			
		рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			

		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
Кроссовая подготовка (9 ч)					
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.		
		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения			
		. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		

		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения			
		Бег на казачью версту 1067м. . Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости			
		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований			
		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований			
		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры			
Легкая атлетика (10 ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			

		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
		Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств			
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			

		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		
		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движе-

ния, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно

чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Описание учебно- методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

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, 2012.

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, 2012.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ 8 класса

Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Казачий компонент	примечание	Дистанционное обучение
Легкая атлетика (10ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Казачьи игры и забавы		РЕШ. Вацап, Электронный журнал, бумажный вариант
		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.			

		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (3 ч)	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств			

		<p>Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на казачью версту 1067м</p>			
		<p>Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега</p>			
	Бег на средние дистанции (2 ч)	<p>Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости</p>			
Кроссовая подготовка (9 ч)					
	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	<p>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости</p>			
		<p>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>			

		.. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		
		Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
		.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		
		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения			
Гимнастика (18 ч)					
	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком			

		<p>другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности</p>			
		<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.</p>			
		<p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>			
		<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.</p>			
		<p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>			
		<p>Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой</p>			

		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей			
	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			

		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей			
		Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей			
Акробатика, лазание (6 ч)		Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей			
		Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей			
		Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей			

Волейбол 26 (час)

Волейбол (26 ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных			

		<p>колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>			
		<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>			
		<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>			
		<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p>			

		Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.			
		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.			
		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.			
		Нижняя прямая подача, прием подачи.			
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
		Игра по упрощенным правилам			
		Комбинации из разученных перемещений.			
		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.			
		Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			

		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.			
		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
Баскетбол 20 (час)					
	Баскетбол (20 ч)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			

		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.			
		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.			

		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей			

		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

		<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1, 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			
		<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1, 3×2, 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			
		<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1, 3×2, 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ			
	. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		
	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м		

		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения			
Легкая атлетика(10 ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств			
		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			

		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Казачьи игры.		
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения			
		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения			

Требование к уровню подготовки обучающихся

Знания о физической культуре

обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

Описание учебно- методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

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, 2012.

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, 2011

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ – 8 КЛАСС

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3. Выполнять тестовые задания (на бумажном носителе).

4. Выполнять приемы страховки и самостраховки.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 14-15 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.:

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Уровни физической подготовленности		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.8
Выносливость	Бег 1000м (мин.,сек.)	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Выносливость	6 минутный бег (м)	1500	1300	1100	1300	1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	15	10	5	18	13	8
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 минуту (кол-во раз)	48	43	38	38	33	25
Силовые	Подтягивание (раз)	9	7	2	22	15	5
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	8.0	8.6	9.0	8.6	9.3	9.9
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	210	190	160	200	180	145

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 25 сек.)	56	52	48	62	58	56
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
3	Прыжки в длину с разбега (см)	400	360	320	350	310	260
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	20	15	19	13	9
5	Метание мяча на дальность (м)	45	38	28	26	21	17
6	Бег 1000 м (мин)	5.30	5.45	6.00	6.15	6.45	7.15
7	Бег 2000 м	12.00	13.00	13.30	13.00	13.30	14.30
8	Бег 3000 м	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ 9 класса

Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Казачий компонент	примечание	Дистанционное обучение
Легкая атлетика (10 ч)					
	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			Реш, Вацап, электронный журнал, Бумажный вариант
		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			
		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
		Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения... Развитие скоростных качеств	Казачьи игры и эстафеты		

	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта			
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			
	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			

Кроссовая подготовка (9ч)

Бег по пере-сеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.		
	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.		
	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.			

		Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости			
Гимнастика (18 ч)					
	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			
		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям			
		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).			

		ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред-метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема			
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.			

		Развитие скоростно-силовых способностей			
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей			
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей			
	Акробатика (6 ч)	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			

		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
Волейбол (26 ч)					
	Волейбол (26ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.			

		Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение			

		через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.			
		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			

		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			

		<p>Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>			
		<p>Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей</p>			
Баскетбол (20 час)					
	Баскетбол (20 ч)	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола</p>			

		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра			

		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра			

	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.			
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра			
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			

		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			
Кроссовая подготовка (9ч)					
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ			
		Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта»..			

	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег на казачью версту 1067м.		
	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости			

Легкая атлетика (10ч)

	Бег на средние дистанции (3 ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (4ч)	Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			
	Комплексный	Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			
	Комплексный	Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.			

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения... Развитие скоростных качеств	Казачьи игры		
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			

Требование к уровню подготовки обучающихся

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

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

Обучающий получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающий научится:

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

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

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

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

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

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

Обучающий получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Обучающий научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Обучающий получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ – 9 КЛАСС

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
3. Выполнять тестовые задания (на бумажном носителе).
4. Выполнять приемы страховки и само страховки

Уровень двигательной подготовленности учащихся 14-15 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.:

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Уровни физической подготовленности							
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.5	5.3	5.5	4.9	5.7	6.0
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Выносливость	Бег 1000м (мин.,сек.)	3.40	4.10	4.40	4.10	4.40	5.10
Выносливость	6 минутный бег (м)	1500	1300	1100	1300	1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	15	10	5	18	13	8
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	40	35	33

Силовые	Подтягивание (раз)	10	8	3	23	16	6
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	7.7	8.4	8.6	8.5	9.0	9.7
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	220	200	175	205	185	155

**Зачет по физической культуре
в выпускных классах.**

Зачет сдают все учащиеся выпускных классов, кроме освобожденных от уроков физической культуры, от зачетов, экзаменов и соревнований. Зачет сдается в конце учебного года за 2 недели до окончания учебного процесса.

9 класс

тест	Мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м (мин., сек.)	8.20	9.20	9.45	10.00	11.20	12.00
Метание мяча на дальность (м)	50	40	31	28	23	18
Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. (раз)	-----	-----	-----	40	35	30
Подтягивание (раз)	11	9	6	-----	-----	-----

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 25 сек.)	58	54	52	66	62	60
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.5	5.3	5.5	4.9	5.7	6.0
3	Прыжки в длину с разбега (см)	420	380	350	360	320	290
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	27	22	20	15	10
5	Метание мяча на дальность (м)	50	40	30	28	23	17
6	Бег 1000 м (мин)	5.00	5.30	5.45	6.00	6.30	7.00
7	Бег 2000 м	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
8	Бег 3000 м	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
9	Бег 2000 м (мин.,сек.)	8.20	9.20	9.45	10.00	11.20	12.05

Рабочая программа по физической культуре

10-11 класс на 2022-23 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. 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.

Психолого-педагогические основы. 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.

Медико-биологические основы. 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.

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

9 – 11 кл. (юноши)

ГИМНАСТИКА - 22 ч.

Обучающийся:

владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способы индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.

выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.

Общефизическая подготовка

Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики

Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой
стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках;

переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)

выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

сдает: комплекс «ГТО».

Атлетическая гимнастика

Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

выполняет: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 24ч.

Обучающийся:

владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики

выполняет: технику выученных видов легкой атлетики

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.

Бег

Бег 30м, 60м, 100м; повторный

бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.

выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег

играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.

Прыжки

в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.

выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.

Метание

малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.

выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раз; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 10ч.

Обучающийся:

владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;

выполняет: технику безопасности.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15 мин.

выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м;

сдает: нормы «ГТО».

Технико-тактическая подготовка

Отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.

выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 46ч.

БАСКЕТБОЛ – 23 ч.

Учащийся:

владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.

выполняет: технику безопасности, терминологией игры.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.

Технико-тактическая подготовка

Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.

выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.

играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раз; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.

ВОЛЕЙБОЛ - 23ч.

Обучающийся:

владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями

выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине

Технико-тактическая подготовка

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

выполняет: технико-тактические действия

играет: учебная двухсторонняя игра

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.

10 – 11 класс (девушки)

ГИМНАСТИКА - 22ч.

Обучающийся:

владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.

выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.

Общефизическая подготовка

Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики

Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

сдает: комплекс «ГТО».

Ритмическая гимнастика Атлетическая гимнастика.

Комплексы ритмической гимнастики. Упражнения на тренажерах.

выполняет: комплексы ритмической гимнастики

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 24ч.

Обучающийся:

владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики

выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.

Бег

Бег 30м, 60м, 100м; повторный

бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.

выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег;

играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.

Прыжки в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.

выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.

Метание

малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.

выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание: 13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 10ч.

Обучающийся:

владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности;

выполняет: технику безопасности.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.

выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м;

сдает: нормы ГТО.

Технико-тактическая подготовка

Отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском.

Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.

выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 46ч.

БАСКЕТБОЛ – 23 ч.

Обучающийся:

владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.

выполняет: технику безопасности, терминологией игры.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.

Технико-тактическая подготовка

Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.

выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.

играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в

длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.

ВОЛЕЙБОЛ -23 ч.

Теоретические сведения

Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

Обучающийся:

владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями

выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине

Технико-тактическая подготовка

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

выполняет: технико-тактические действия

играет: учебная двухсторонняя игра

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 8раз; подтягивание: 1раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10-11 юноши	10-11 девушки
1.	Основы знаний о физической культуре в процессе урока		
2	Волейбол	23	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
4	Легкая атлетика	24	24
5	Баскетбол	23	23
5	Кроссовая подготовка	10	10

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливость и	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с Бег на казачью версту 1067 м.	13.30	–

Календарно - тематическое планирование уроков по физкультуре 10- класс

Дата	Кол-во часов	Тема (Раздел)	Казачий компонент	примечание	Дистанционное обучение
	24 ч	Легкая атлетика	Бег на казачью версту 1067 метров		Реш, вацап,
	10 ч	Кроссовая подготовка			Электронный журнал
	22 ч	гимнастика	Борьба ногами, вытолкн и из круга		Бумажный вариант
	23 ч	волейбол	Игра « Выжигало»		
	23	баскетбол			

