

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2023 № СТШ-13-633/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного среднего образования)

Педагоги, реализующие программу:

А.В. Коринник, О.В. Сафонова, А.В. Воронин

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 07.04.2023 № 3

Сургут, 2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2023 № СТШ-13-633/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 5-9 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного общего образования)

Автор(ы):

А.М. Надыршин, Догузов, Ю.В. Буренин, А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.А. Тарасов А.В. Воронин, А.В. Кориннык, А.А. Тарасов

Педагоги, реализующие программу:

Ю.В. Буренин, Ч.И. Догузов, А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.А. Тарасов, А.В. Воронин, А.А. Тарасов, А.М. Надыршин

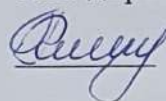
Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 07.04.2023 № 3

Сургут, 2023


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /И. Н. Ратикова

УТВЕРЖДАЮ

Директор  / Л.М. Самигуллина

Приказ от 31.08.2020 № 12-Ш13-13-407/20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 9 класса

с адаптированной основной образовательной программой

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 14 к основной образовательной программе начального общего образования)

Учитель

Кориннык А. В.

Рассмотрено на заседании ППЛ

физической культуры и спорта

Протокол от 30.08.2020 № 1

руководитель ППЛ  / А. В. Кориннык

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2022 № СТШ-13-633/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного среднего образования)

Педагоги, реализующие программу:

А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.В. Воронин

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 07.04.2022 № 2

Сургут, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

с учётом:

6. Примерной программы по физической культуре.
7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2017.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Обязательная часть							
Физическая культура	Физическая культура	3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	525
Итого		3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	525

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 38.

Результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p>Знать/понимать</p> <p>роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p>уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

спортом в активный отдых и досуг.	
-----------------------------------	--

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета **(промежуточная аттестация) по итогам года** проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

Тематический план курса

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13

6	Легкая атлетика	21
Итого: 105		
6 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 105		
7 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	22
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	19
Итого: 105		
8 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 105		
9 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 105		

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, : Просвещение, 2017г.).
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2011 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. 7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. 10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. 11. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССЫ

№ п/п	Класс/дата						Тема	Основное содержание занятия
	план 5А	факт 5А	план 5Б	факт 5Б	план 5В	факт 5В		
1.							Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
2							Прыжок в длину способом согнув ноги.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
3							Прыжок в длину способом согнув ноги.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
4.							Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
5.							Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
6.							Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
7.							Виды ходьбы	Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
8.							Виды ходьбы	Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
9.							Высокий старт. Бег 30 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–

							15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
10						Высокий старт. Бег 60 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
11						Бег 2000 м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
12						Низкий старт	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
13.						Стартовый разгон	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
14.						Стартовый разгон. Челночный бег.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
15.						Челночный бег 3x10м.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
16.						Равномерный бег 5 мин	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
17.						Равномерный бег 6 минут	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
18-						Равномерный бег 7 мин	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости
19						Равномерный бег 8 мин	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости
20						Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка, передвижения	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.
21						Стойка, передвижения	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.
22.						Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах
23.						Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах
24.						Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах.

25.							Ловля и передача мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
26							Ловля и передача мяча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
27							Ловля и передача мяча на месте.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
28.							Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
29.							Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
30.							Остановка двумя шагами и прыжком	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Развитие координационных качеств.
31							Остановка двумя шагами и прыжком	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Развитие координационных качеств.
32							Бросок мяча в кольцо	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.
33							Бросок мяча в кольцо	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.
34							Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
35.							Бросок мяча в движении	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной

							рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
36						Бросок мяча в движении. Игра по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
37						Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
38.						Кувырок вперед	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
39.						Кувырок вперед.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
40						Кувырок назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
41						Кувырок вперед и назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
42						Стойка на лопатках	Закрепление кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
43						Стойка на лопатках	Закрепление кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
44.						Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
45.						Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
46.						Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
47.						Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
48.						Подтягивание в вися (висе лежа)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися.

49.							Подтягивание в висе (висе лежа)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.
50							Прыжки со скакалкой.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
51							Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
52.							Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
53							Броски набивного мяча	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
54							Броски набивного мяча	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
55.							Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
56							Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
57							Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
58.							Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
59							Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
60							Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
61							Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
62							Попеременный двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.

63						Попеременный двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
64						Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
65						Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
66.						Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
67.						Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
68						Подъем способом «елочка»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Изучение подъема елочкой.
69						Подъем способом «елочка»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Изучение подъема елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
70						Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
71						Соревнования на дистанцию 1-2 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
72.						Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
73						Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
74						Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
75.						Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
76						Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
77						Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;

78.						Передача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
79.						Передача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
80						Передача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
81						Атакующий удар	Изучение техники нанесения атакующего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнером.
82						Атакующий удар	Изучение техники нанесения атакующего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнером.
83						Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
84						Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
85						Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
86						Прыжки в длину с места	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
87						Стартовый разгон	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
88						Стартовый разгон. Челночный бег.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
89						Челночный бег 3x10 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
90						Бег 30 м.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
91						Бег 60 м.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые

								упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
92							Бег 2000 м.	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
93							Бросок набивного мяча	Специальные силовые упражнения с использованием набивного мяча. Бег в медленном темпе 6 минут. Бросок набивного мяча на дальность и на выносливость. Прием контрольных нормативов.
94							Бросок набивного мяча	Специальные силовые упражнения с использованием набивного мяча. Бег в медленном темпе 6 минут. Бросок набивного мяча на дальность и на выносливость. Прием контрольных нормативов.
95							Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
96							Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
97							Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
98							Равномерный бег 6 мин	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
99							Равномерный бег 7 мин	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
100							Равномерный бег 8 мин	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
101							Равномерный бег 9 мин	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
102							Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Прием контрольных нормативов.
103							Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Прием контрольных нормативов.
104							Развитие силовых и	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.

							координационных способностей	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Прием контрольных нормативов.
105							Повторение пройденного.	Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Класс / дата						Тема	Основное содержание занятия
	6А план	6А факт	6Б план	6Б факт	6В план	6В факт		
1.							Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстоянии 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
2.							Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания), повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
3.							Прыжок в длину с места.	
4.							Высокий старт	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5.							Высокий старт	
6.							Низкий старт	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
7.							Стартовый разгон	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
8.							Бег на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
9.							Развитие скоростных способностей. Бег 30м.- тест	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
10.							Развитие скоростных способностей. Бег 60м.- тест	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 60 метров с высокого старта – на результат.
11.							Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Развитие выносливости. Бег 1500 метров – на результат. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.
12.							Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	
13.							Метание малого мяча. Челночный бег 3х10м. – тест.	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч».
14.							Метание малого мяча. Челночный бег 3х10м. – тест.	
15.							Виды ходьбы	Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
16.							Виды ходьбы	
17.							Равномерный бег 5 мин	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие

							выносливости
18.						Равномерный бег 6 минут	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
19.						Равномерный бег 7 мин	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости
20.						Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка, передвижения	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.
21.						Стойка, передвижения	
22.						Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.
23.						Ведение мяча на месте и в движении.	
24.						Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
25.						Ведение мяча с изменением скорости.	
26.						Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
27.						Ловля и передача мяча	
28.						Передача мяча в движении	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Развитие координационных качеств.
29.						Передача мяча в движении	
30.						Остановка двумя шагами и прыжком	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.
31.						Остановка двумя шагами и прыжком	
32.						Броска мяча в кольцо	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.
33.						Броска мяча в кольцо	
34.						Бросок мяча в движении	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
35.						Бросок мяча в движении	
36.						Игра по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок (выполняется по очереди в колоннах).
37.						Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
38.						Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
39.						Одновременный бесшажный ход	

40.						Одновременный бесшажный ход	
41.						Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
42.					Одновременный двушажный ход		
43.					Одновременный двушажный ход		
44.						Попеременный двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
45.						Попеременный двушажный ход.	
46.						Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
47.						Повороты способом «переступание»	
48.						Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
49.						Спуски в средней стойке	
50.						Подъем способом «елочка»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Изучение подъема елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
51.						Подъем способом «елочка»	
52.						Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
53.						Соревнования на дистанцию 1-2 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
54.						Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
55.						Кувырок вперед	
56.						Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
57.						Кувырок вперед и назад	
58.						Стойка на лопатках	Закрепление кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
59.						Стойка на лопатках	
60.						Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
61.						Акробатические упражнения и комбинации	
62.						Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
63.						Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	
64.						Подтягивание в висе (висе)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

						лежа)	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.
65.						Прыжки со скакалкой	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
66.						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
67.						Броски набивного мяча	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
68.						Броски набивного мяча	
69.						Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
70.						Нижняя прямая подача	
71.						Нижняя прямая подача	
72.						Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
73.						Прием мяча	
74.						Прием мяча	
75.						Передача мяча	
76.						Передача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
77.						Передача мяча	
78.						Атакующий удар	
79.						Атакующий удар	Изучение техники нанесения атакующего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнером.
80.						Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
81.						Тактика игры.	
82.						Учебная игра бхб	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
83.						Учебная игра бхб	
84.						Учебная игра бхб	
85.						Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
86.						Прыжки в длину с места	
87.						Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
88.						Метание малого мяча на дальность	
89.						Метание малого мяча на дальность	
90.						Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
91.						Прыжки в высоту способом «перешагивания»	

92.						Бросок набивного мяча	Специальные силовые упражнения с использованием набивного мяча. Бег в медленном темпе 6 минут. Бросок набивного мяча на дальность и на выносливость. Прием контрольных нормативов.
93.						Бросок набивного мяча	
94.						Равномерный бег 5 мин	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
95.						Равномерный бег 6 мин	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
96.						Равномерный бег 7 мин	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
97.						Метание малого мяча. Челночный бег 3x10м. – тест.	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч».
98.						Метание малого мяча. Челночный бег 3x10м. – тест.	
99.						Бег на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
100.						Развитие скоростных способностей. Бег 30м.- тест	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
101.						Развитие скоростных способностей. Бег 60м.- тест	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 60 метров с высокого старта – на результат.
102.						Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Прием контрольных нормативов.
103.						Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Развитие выносливости. Бег 1500 метров – на результат. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.
104.						Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	
105.						Повторение пройденного	Подведение итогов.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН. 8 класс.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока.	Основное содержание занятия
	план	факт		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Нормативы комплекса ГТО	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
2			ИОТ -005 по лёгкой атлетике. Низкий старт Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
3			Бег на короткие дистанции, учет 30м.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
4			Бег на короткие дистанции-, учет 60 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5			Линейные эстафеты. Челночный бег (3x10)- учет	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники челночного бега. Эстафеты с использованием челночного бега.
6			Бег на средние дистанции.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
7			Бег на средние дистанции. Учет 1000 м.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. Сдача норматива бег на 1000 м..
8			Бег на средние дистанции 1500м. Т.Б. при игре с мячом. Игра с мячом.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости.

9			Прыжок в длину с разбега.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
10			Метание малого мяча.	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
11			Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
12			Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
13			Прыжок в длину с места- учет.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива.
14			Баскетбол ИОТ-004 Стойка и передвижения игрока	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.
15			Стойки игрока. Перемещение в стойке.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.
16			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
17			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- учет.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
18			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в

				мини-баскетбол.
19			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в баскетбол.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Развитие координационных качеств.
20			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в баскетбол	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Развитие координационных качеств.
21			Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте и в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
22			Техника броска мяча в баскетбольную корзину- учет.	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.
23			Техника броска мяча в баскетбольную корзину- учет.	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.
24			Вырывание, выбивание и перехват мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Техника вырывания ,выбивания и перехвата мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
25			Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол- учет.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок (выполняется по очереди в колоннах).
26			Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол- учет.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок (выполняется по очереди в колоннах).

27			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок (выполняется по очереди в колоннах).
28			Гимнастика с элементами акробатики. ИОТ-001-2014 Строевые упражнения	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
29			Строевые упражнения.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей
30			Строевые упражнения.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей
31			Акробатика. Кувырki	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
32			Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
33			Стойки. Кувырki.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
34			Акробатические соединения- учет.	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
35			Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами.	ОРУ в движении, СУ. С предметами : со скакалкой , с облегченными гантелями, с набивными мячами
36			Акробатические соединения из 4-5элементов-учет.	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.

37			Упражнения в вися.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
38			Упражнения в вися.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
39			Организующие команды и приемы. Подтягивание в вися- учет.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися.
40			Упражнения и комбинации на гимнаст. бревне Упражнения и комбинации на гимнаст. перекладине.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися.
41			Упражнения и комбинации на гимнаст. бревне Упражнения и комбинации на гимнаст. перекладине.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися.
42			Упражнения и комбинации на гимнаст. бревне Упражнения и комбинации на гимнаст. перекладине.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися.
43			Опорный прыжок- учет.	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка
44			Опорный прыжок- учет.	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка

45			Прыжки со скакалкой за 1 минуту- учет.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
46			Броски набивного мяча	ОРУ с предметами. Гимнастические упражнения в парах с набивными мячами.
47			Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты с использованием скакалок, набивных мячей.
48			Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты с использованием скакалок, набивных мячей.
49			Волейбол ИОТ-004. Стойки и перемещения в волейболе. Техника безопасности на уроках.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
50			Совершенствование техники приема и передачи мяча- учет.	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
51			Совершенствование техники приема и передачи мяча- учет.	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
52			Совершенствование пройденных элементов волейбола.	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
53			Совершенствование пройденных элементов волейбола.	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
54			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.

				Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
55			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- учет.	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
56			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- учет.	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
57			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
58			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером- учет.	Изучение техники нанесения атакующего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнером.
59			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в волейбол.	Изучение техники нанесения атакующего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнером. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
60			Лыжная подготовка ИОТ-003. Одновременный одношажный ход.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

61			Техника передвижения одновременным одношажным ходом- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
62			Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
63			Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
64			Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
65			Техника спуска с полого склона в основной стойке- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
66			Техника спуска с полого склона в основной стойке- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
67			Техника поворотом переступанием. Техника подъема «лесенкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
68			Техника поворотом переступанием. Техника подъема «лесенкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
69			Техника торможения упором- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Изучение техники торможения упором
70			Техника преодоления небольших трамплинов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.

			в низкой стойке.	Техника лыжных ходов. Изучение техники преодоления небольших трамплинов
71			Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Изучение техники преодоления небольших трамплинов
72			Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Равномерное прохождение дистанции 2-2,5 км.
73			Спуски в средней стойке- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
74			Спуски в средней стойке- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
75			Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
76			Лыжные гонки 1 - 2км- учет.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
77			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
78			Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
79			Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.

80			Волейбол. ИОТ-004. Стойки и передвижения игрока.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
81			Передачи мяча над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 м	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
82			Передачи мяча над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 м	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
83			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
84			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
85			Легкая атлетика. ИОТ-005-2014. Прыжки в высоту.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
86			Прыжки в высоту.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
87			Отжимание (д) –учет, подтягивание (м)- учет.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

88			Наклон вперед сидя на полу- учет.	
89			Прыжки на скакалке за 1 минуту- учет.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
90			Прыжки на скакалке за 1 минуту- учет.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
91			Поднимание туловища из положения лежа- учет.	ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа спине.
92			Поднимание туловища из положения лежа- учет.	ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа спине.
93			Прыжки в длину с места- учет.	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
94			Прыжки в длину с места- учет.	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
95			Прыжки в длину с места- учет.	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
96			Челночный бег (3x10)- учет.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Повторение техники выполнения челночного бега. Эстафеты с использованием техники челночного бега.

97			Бег 60 метров- учет.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива бег 60 метров.
98			Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
99			Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
100			Метание малого мяча. Бег до 6 минут.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
101			Метание малого мяча. Бег до 6 минут.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
102			Кроссовая подготовка 1 км- учет.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
103			Бег до 15 минут.	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
104			Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Эстафеты из положения низкого и высокого стартов.
105			Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Эстафеты из положения низкого и высокого стартов.

--	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

№ п/п	Дата										Тема	Основное содержание урока
	план					факт						
	7А	7Б	7В	7Г	7Д	7А	7Б	7В	7Г	7Д		
Легкая атлетика – 19 часов												
1.											Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
2											Прыжок в длину способом согнув ноги.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
3											Прыжок в длину способом согнув ноги.	
4											Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность (на заданное расстояние) и на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
5											Метание малого мяча	
6											Метание малого мяча	
7											Виды ходьбы	Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
8											Виды ходьбы	
9											Высокий старт	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
10											Высокий старт	
11											Низкий стар	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
12											Низкий старт	
13											Стартовый разгон	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
14											Стартовый разгон	
15											Бег на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
16											Равномерный бег 5 мин	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на

36											Броска мяча в кольцо	
37											Бросок мяча в движении	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
38											Бросок мяча в движении	
39											Игра по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок (выполняется по очереди в колоннах).
Гимнастика – 15 часов												
40											Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
41											Кувырок вперед	
42											Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
43											Кувырок вперед и назад	
44											Стойка на лопатках	Закрепление кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
45											Стойка на лопатках	
46											Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
47											Акробатические упражнения и комбинации	
48											Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
49											Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	
50											Подтягивание в висе (висе лежа)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.

51											Прыжки со скакалкой	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
52											Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
53											Броски набивного мяча	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
54											Броски набивного мяча	
Лыжная подготовка – 17 часов												
55											Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
56											Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
57											Одновременный бесшажный ход	
58											Одновременный бесшажный ход	
59											Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
60											Одновременный двушажный ход	
61											Одновременный двушажный ход	
62											Попеременный двушажный ход.	
63											Попеременный двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
64											Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
65											Повороты способом «переступание»	
66											Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке.

67											Спуски в средней стойке	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
68											Подъем способом «елочка»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах.
69											Подъем способом «елочка»	Изучение подъема елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
70											Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
71											Соревнования на дистанцию 1-2 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
Спортивные игры – 13 часов												
72											Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
73											Нижняя прямая подача	
74											Нижняя прямая подача	
75											Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
76											Прием мяча	
77											Прием мяча	
78											Передача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
79											Передача мяча	
80											Передача мяча	
81											Атакующий удар	Изучение техники нанесения атакующего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой атакующий удар после подбрасывания мяча партнером.
82											Атакующий удар	
83											Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
84											Тактика игры.	

Легкая атлетика – 21 часов												
85											Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
86											Прыжки в длину с места	
87											Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 6 минут.
88											Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
89											Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
90											Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80 см., мал. – 85 см.). Подвижная игра «перестрелка».
91											Прыжки в высоту способом «перешагивания»	
92											Прыжки в высоту способом «перешагивания»	
93											Бросок набивного мяча	Специальные силовые упражнения с использованием набивного мяча. Бег в медленном темпе 6 минут. Бросок набивного мяча на дальность и на выносливость. Прием контрольных нормативов.
94											Бросок набивного мяча	
95											Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
96											Метание малого мяча на дальность	
97											Метание малого мяча на дальность	
98											Равномерный бег 6 мин	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
99											Равномерный бег 7 мин	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
100											Равномерный бег 8 мин	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
101											Равномерный бег 9 мин	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Прием контрольных нормативов.
102											Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на

103											Развитие силовых и координационных способностей	результат. Прием контрольных нормативов.
104											Развитие силовых и координационных способностей	
105											Повторение пройденного	Подведение итогов.

Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 - К класса с задержкой психического развития составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

с учётом:

7. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

8. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

9. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

- содержания учебного предмета и умелого его отбора;
- личности учителя с его социокультурным опытом;
- уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
- социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;
- уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе.

Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

Формы реализации воспитательного потенциала урока:

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;
- использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования учащихся, потому что музыка формирует вкусы, воспитывает представление о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных классов. Музыкальное обучение формирует у школьников целостное представление об искусстве, позволяет сформировать эстетическое представление о наиболее известных и популярных произведениях великих композиторов, научить передавать свои впечатления от восприятия музыкальных произведений.

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

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Дифференцированный подход в обучении выделен, как один из основных педагогических подходов. Обучение в таких классах предполагает использование разных по трудности и сложных заданий для достижения уровня знаний не ниже стандарта.

Основными методами обучения классов с адаптированной образовательной программой являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный. Занятия музыкой способствуют развитию нравственных качеств школьника, адаптации его в обществе. В связи с этим в основе обучения музыке и пению заложены следующие **принципы**:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При составлении рабочей программы отдельной графой выделены приемлемые для данных классов **средства адаптации**:

- изменение темпа изложения материала;
- организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное);
- использование наглядных материалов, средств ТСО;
- приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля;
- приемы поиска дополнительной информации;
- частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, наблюдение);
- обучение порциями.

К числу важнейших направлений коррекционно-воспитательного воздействия на учащихся с ограниченными возможностями здоровья относятся:

- коррекция недостатков развития познавательных процессов;
- коррекция речевого развития;
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- коррекция нарушения моторики, физического развития;
- коррекция социального поведения.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в базисном учебном плане.

Согласно действующему федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на физическую культуру 9 классе с АООП предусмотрено 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Тематический план курса для 9 класса

№	основные разделы	количество часов
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег	11
9	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	8
10	<i>Легкая атлетика</i> Метание	3
11	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки	4
1 полугодие		48
2 полугодие		57
Итого:		105

Требования к результатам обучения

Личностными результатами изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

- 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.

Предметными результатами изучения физической культуры являются:

- 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.

ученик научится	ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; • 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; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Метапредметные	Оценочные листы
Предметные	Тестирование, выполнение упражнений
Личностные	Наблюдение

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.).
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. 2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с. 3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с. 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с. 5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с. 6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с. 7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

Средства адаптации образовательной среды к признакам ЗПР

№ п/п	Признаки ЗПР	Средства адаптации
1	<p>Нарушения внимания проявляется в неустойчивости, снижении концентрации, повышенной отвлекаемости. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. 2. Приемы поиска дополнительной информации. 3. Использование наглядных материалов, средств ТСО. 4. Изменение темпа изложения материала. 5. Использование разнообразных по характеру, форме, цвету, размеру пособий. <p><u>Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы!</u></p>
2	<p>Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Например, ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение элементов самостоятельной работы с учебником (найти объяснение в тексте, найти в тетради аналогичную задачу и др.), использование предметного указателя. 2. Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение). 3. Подбор заданий на узнавание предмета по совокупности частей и его элементов, выделение существенных признаков изображения предмета. 4. Приемы смысловой переработки текста (выделение в учебном материале исходных идей, принципов, законов). 5. Использование образцов для оформления работ.

3	<p>Особенностях памяти у детей с ЗПР отличается тем, что они значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, запись, наблюдение). 2. Применение мнемотехники. 3. Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
4	<p>Проблемы речи, связанные с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы культуры чтения и культуры слушания (выписка, план, тезис).
5	<p>Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое <u>мышление</u>. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение порциями. 2. Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной деятельности (план решения задачи, как сделать записи, расчеты и др.). 3. Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для специальных (коррекционных) 9 классов VII вида

–
3 часа в неделю.

№ п/ п	Дата		Тема	Основное содержание урока	Средства адаптации для классов с адаптированной образовательной программой
	план	факт			
	9 ж	9 ж			
Легкая атлетика Спринтерский бег (10ч)					
1.			Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
4 5			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности
6 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
8			Развитие скоростных	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Приемы сосредоточения внимания,

9			способностей.	упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности. Обучение порциями.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
Метание (3ч)					
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Частая смена видов учебной деятельности Формирование умения наблюдать Использование наглядных материалов, средств ТСО.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Обучение порциями.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы! Изменение темпа изложения материала.
Прыжки (4ч)					
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Частая смена видов учебной деятельности Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации.
16			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение

					учителя не более 15 минут и только в форме беседы!
17			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое). Частая смена видов учебной деятельности
Длительный бег (11ч)					
18 19			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
20 21			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
22 23			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
24 25			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
27 28			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Изменение темпа изложения материала. Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.

Баскетбол (21ч)					
29 30			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
31 32 33			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
34 35 36			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
37 38			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать
39 40			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обучение порция-ми. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
41 42			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
43 44			Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения

				нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
45 46			Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Организация повторения (периодическое) Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Обучение порциями.
47 48			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
49			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
Гимнастика (14ч)					
50 51			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать
52 53			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу-шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
54 55			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения

				ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
56 57			Упражнения в виси	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
58 59			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
60 61			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Обучение 6 порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
62 63			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стигание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
Волейбол (16)					
64 65			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение

				передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
66 67			Прием и передача мяча.		Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
70 71			Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности
72 73			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
74 75			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
76 77			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
78 79			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег)	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование

				- 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
Легкая атлетика. Длительный бег (11ч)					
80 81			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
82 83			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Приемы сосредоточения внимания: умение слушать. Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности.
84 85			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
86 87			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Формирование умения порции-дать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
88 89			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.

90			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег (8ч)					
91 92			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
93 94			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
95 96			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Частая смена видов учебной деятельности Организация повторения (текущее). Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать
97			Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
98			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
Метание (3ч)					
99			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	Приемы поиска дополнительной информации.

				многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
100 101			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Организация повторения (заключительное). Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
Прыжки (4ч)					
102 103			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Формирование умения наблюдать
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного	Организация повторения (заключительное) Приемы поиска дополнительной информации. Формирование умения наблюдать

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644));

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

с учётом:

5. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

7. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

8. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

-содержания учебного предмета и умелого его отбора;

-личности учителя с его социокультурным опытом;

-уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;

-социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;

-уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании

отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе. Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

Формы реализации воспитательного потенциала урока:

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;
- использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре

является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год		Итого
		10 класс	11 класс	
Обязательная часть				
Физическая культура	Физическая культура	3/105	3/105	210
Итого		3/105	3/105	210

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 38.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений

посредством занятий физической культурой;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неформальных способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

деятельности.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической	<ul style="list-style-type: none">• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;• преодолевать естественные и искусственные препятствия с

<p>подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; 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; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. 	<p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Личностные	Наблюдения (ведение «Карточек здоровья», дневника «Самоконтроля»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, анкетирование, выполнение контрольных упражнений, написание рефератов на выбранную тему, судейство в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) по итогам года проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения

разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Спортивные игры

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

**Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов,
изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

Тематический план курса

№	Основные разделы	Количество часов
10 класс		
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег	11
9	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	8
10	<i>Легкая атлетика</i> Метание	3
11	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки	4
Итого:		105
11 класс		
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21

6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	Легкая атлетика. Длительный бег	11
9	Легкая атлетика Спринтерский бег	8
10	Легкая атлетика Метание	3
11	Легкая атлетика Прыжки	4
Итого:		105

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.).
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. 2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с. 3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с. 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с. 5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с. 6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с. 7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи

	волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.
--	--------------------------------------------------------------

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов (юноши)– 3 часа в неделю.

№ п/п	Дата		Тема	Основное содержание урока	Планируемые предметные результаты
	план	факт			
	10 А Б В	10 А Б В			
Легкая атлетика Спринтерский бег (10ч)					
1.			Вводный инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знание требований инструкции. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Умение демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
4 5			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Умение демонстрировать технику низкого старта, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

6 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
Метание (3ч)					
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Умение демонстрировать отведение руки для замаха. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на	Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и

				результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Умение демонстрировать технику в целом, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Прыжки (4ч)					
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Умение демонстрировать технику прыжка в длину с места, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
16			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
17			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

Длительный бег (11ч)					
18 19			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
20 21			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
22 23			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Умение демонстрировать физические кондиции понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
24 25			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Умение демонстрировать физические кондиции восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрация техники гладкого бега по стадиону. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-

					оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
27 28			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Умение демонстрировать физические кондиции, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Баскетбол (21ч)					
29 30			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Умение выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
31 32 33			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Умение выполнять различные варианты передачи мяча, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
34 35 36			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

					технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
37 38			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Умение выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке, понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
39 40			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
41 42			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Умение выполнять ведение мяча в движении. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
43 44			Тактика игры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
45 46			Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без	Умение применять в игре защитные действия, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий

				сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
47 48			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Умение владеть мячом в игре баскетбол, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности
49			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Умение владеть мячом в игре баскетбол, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Гимнастика (14ч)					
50 51			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
52 53			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки –	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное

				равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности
54 55			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змежкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Умение демонстрировать комплекс акробатических упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений
56 57			Упражнения в висе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
58 59			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
60 61			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и

				Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении
62 63			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности
Волейбол (16ч)					
64 65			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Дозировка индивидуальная, владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
66 67			Прием и передача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений, понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и

					физической подготовленности.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении
70 71			Прием мяча после подачи	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
72 73			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Умение демонстрировать технику, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья, владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
74 75			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
76			Развитие	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ.	Корректировка техники выполнения упражнений,

77			координационные способности.	СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.	ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
78 79			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
Легкая атлетика. Длительный бег (11ч)					
80 81			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.	Умение демонстрировать физические кондиции понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
82 83			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности

84 85			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Умение демонстрировать физические кондиции понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
86 87			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Умение демонстрировать физические кондиции, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
88 89			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Умение выполнять специальные беговые упражнения, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
90			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрация техники гладкого бега по стадиону, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Легкая атлетика. Спринтерский бег (8ч)					
91 92			Развитие скоростных способностей.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Умение демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и

			Стартовый разгон	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности
93 94			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4x40 – 60 метров.	Умение демонстрировать технику низкого старта, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой
95 96			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении
97			Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

					индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности
98			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость), поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Метание (3ч)					
99			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Умение демонстрировать отведение руки для замаха, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
100 101			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
Прыжки (4ч)					
102 103			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
104			Прыжок в длину	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега,

			с разбега.	СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного	Подведение итогов, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.