

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углублённым изучением отдельных предметов»
городской округ Ступино Московской области

Согласовано

на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №1»

Л.П. Смекалкина/

приказ № 278

« 04 » 09 2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре
7 класс**

Составитель:
Конаков Александр Владимирович
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Ступино
2019 г.

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 7 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1–11 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместр.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать хороший уровень физической подготовленности, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты обучения

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культурой.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.

Содержание предмета физическая культура

- Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно – экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской олимпиаде 1980 года и о зимней Олимпиаде в Сочи.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч).

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (юноши). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскока прогнувшись. Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (34 ч).

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (29 ч)

Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (21 ч)

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Учебно – тематический план

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Контроль	Практические работы
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	-
Легкая атлетика	34	12	-
Лыжная подготовка	21	4	
Гимнастика с элементами акробатики	21	3	
Спортивные игры	29	6	
Всего:	105	25	

Календарно – тематическое планирование 7 класс – 3 часа

№ п/п	№ по теме	Название темы	Дата проведения по плану		Дата проведения по факту	
			7 а	7 б	7 а	7 б
Легкая атлетика – 21ч.						
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. Стартовый разгон				
2	2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон				
3	3.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.				
4	4.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег				
5	5.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.				
6	6.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.				
7	7.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.				
8	8.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.				
9	9.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.				
10	10.	Метание гранаты на дальность.				
11	11.	Метание. Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения				
12	12.	Длительный бег. Развитие выносливости.				
13	13.	Переменный бег на отрезках 400 м быстро + 100 медленно. Корректировка техники бега.				
14.	14.	Длительный бег. Развитие силовой выносливости				
15.	15.	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
16	16.	Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий				
17	17.	Длительный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.				
18	18.	Длительный бег. Переменный бег. Переменный бег – 10 – 15 минут.				
19	19.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.				
20	20.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.				
21	21.	Длительный бег. Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.				

Спортивные игры – 6ч.

22	1.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
23	2.	Волейбол. Прием и передача мяча.				
24	3.	Волейбол. Прием мяча после подачи				
25	4.	Волейбол. Подача мяча.				
26	5.	Волейбол. Нападающий удар.				
27	6.	Волейбол. Техника защитных действий.				

Гимнастика – 21ч.

28	1.	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.				
29	2.	Висы и упоры. Развитие гибкости				
30	3.	Висы и упоры. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.				
31	4.	Висы и упоры. Упражнения в виси				
32	5.	Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.				
33	6.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей				
34	7.	Висы и упоры. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.				
35	8.	Висы и упоры. Развитие координационных способностей				
36	9.	Висы и упоры. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
37	10.	Лазанье по канату. Лазанье по 2 канату без помощи ног.				
38	11.	Лазанье по канату. Лазанье по канату с помощью ног на скорость.				
39	12.	Лазанье по канату. Лазанье по канату на расстояние 6м на скорость.				
40	13.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед				
41	14.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок назад, стойка на голове.				
42	15.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове, колесо, стойка на руках.				
43	16.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.				
44	17.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.				
45	18.	Акробатические упражнения. Выполнение длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках, кувырка вперед, стойки на руках, переворота боком; прыжка в глубину, высота 150-180см				
46	19.	Опорный прыжок. 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.				
47	20.	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой				

		руками на гимнастическую скамейку				
48	21.	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.				
Лыжная подготовка – 21ч.						
49	1.	Овладение техники лыжных ходов				
50	2.	Командные гонки				
51	3.	Овладение техники лыжных ходов				
52	4.	Соревнования				
53	5.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
54	6	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
55	7.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
56	8.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
57	9.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
58	10.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
59	11.	Овладение техники лыжных ходов. Командные гонки				
60	12.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
61	13.	Соревнования. Регби на снегу				
62	14.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов				
63	15.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета на одной лыже				
64	16.	Соревнования. Быстрый лыжник Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием.				
65	17.	Овладение техники лыжных ходов. Лыжники на местах				
66	18.	Соревнования. Гонка на лыжах 2км.				
67	19.	Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием				
68	20.	Соревнование. Гонка на лыжах 3 км				
69	21.	Соревнование. Сдача норм областного комплекса ГТО				
Спортивные игры – 23ч.						
70	1.	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.				
71	2.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
72	3.	Волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.				
73	4.	Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.				
74	5.	Волейбол. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.				
75	6.	Волейбол. Прием мяча после подачи				
76	7.	Волейбол. Подача мяча.				
77	8.	Волейбол. Нападающий удар.				
78	9.	Волейбол. Техника защитных действий.				
79	10.	Баскетбол. Тактика игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек				
80	11.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча. Эстафета с бросками мяча после ведения				
81	12.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска. Соревнования на				

		точность броска в корзину с различных точек.				
82	13.	Баскетбол. Контроль скоростных способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.				
83	14.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).				
84	15.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).				
85	16.	Баскетбол. Контроль скоростно-силовых способностей. Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.				
86	17.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.				
87	18.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.				
88	19.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.				
89	20.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.				
90	21.	Баскетбол. Контроль координационных способностей. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.				
91	22.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.				
92	23.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому				

		тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.				
Легкая атлетика – 13ч.						
93	1.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).				
94	2.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.				
95	3.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости				
96	4.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.				
97	5.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.				
98	6.	Метание. Метание гранаты на дальность.				
99	7.	Метание. Метание гранаты на дальность.				
100	8.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.				
101	9.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей				
102	10.	Прыжки. Корректировка техники выполнения упражнений.				
103	11.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.				
104	12.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.				
105	13.	Длительный бег. Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.				

Список литературы:

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 1-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____/Исаева Ю.С./
« ____ » _____ 2019

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углублённым изучением отдельных предметов»
городской округ Ступино Московской области

Согласовано
на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.



Рабочая программа
по физической культуре
8 класс

Составитель
Конаков Александр Владимирович
учитель физической культуры
высшая квалификационная категори

Ступино
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1–11 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместр.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать хороший уровень физической подготовленности, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты обучения

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культуры.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.

Содержание предмета физическая культура

- Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно – экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской олимпиаде 1980 года и о зимней Олимпиаде в Сочи.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч).

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (юноши). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскока прогнувшись. Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч).

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (16 ч)

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	-
2	Легкая атлетика	18	5	-
3	Лыжная подготовка	16	3	
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	3	
5	Спортивные игры	20	4	
	Всего:	68	15	

Календарно – тематическое планирование 8 класс – 2 часа

№ п/п	№ по теме	Название темы	Дата проведения по плану		Дата проведения по факту	
			8а	8б	8а	8б
Легкая атлетика – 12 ч.						
1	1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.				
2	2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.				
3	3.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег				
4	4.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.				
5	5.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.				
6	6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.				
7	7.	Метание гранаты на дальность.				
8	8.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.				
9	9.	Метание. Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения				
10	10.	Переменный бег на отрезках 400 м быстро + 100 медленно. Корректировка техники бега.				
11	11.	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
12	12.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.				
Спортивные игры – 6ч.						
13	1.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
14	2.	Волейбол. Прием и передача мяча.				
15	3.	Волейбол. Прием мяча после подачи				
16	4.	Волейбол. Подача мяча.				
17	5.	Волейбол. Нападающий удар.				
18	6.	Волейбол. Техника защитных действий.				
Гимнастика – 14ч.						
19	1.	СУ. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.				
20	2.	Висы и упоры. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.				
21	3.	Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.				
22	4.	Висы и упоры. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.				
23	5.	Висы и упоры. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
24	6.	Лазанье по канату. Лазать по 2 канату без помощи ног.				

25	7.	Лазанье по канату. Лазать по канату с помощью ног на скорость.				
26	8.	Лазанье по канату. Лазанье по канату на расстояние 6м на скорость.				
27	9.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед				
28	10.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок назад, стойка на голове.				
29	11.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове, колесо, стойка на руках.				
30	12.	Акробатические упражнения. Выполнение длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках, кувырка вперед, стойки на руках, переворота боком; прыжка в глубину, высота 150-180см				
31	13.	Опорный прыжок. 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.				
32	14.	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку				
Лыжная подготовка – 16ч.						
33	1.	Овладение техники лыжных ходов				
34	2.	Командные гонки				
35	3.	Овладение техники лыжных ходов				
36	4.	Соревнования				
37	5.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
38	6.	Овладение техники лыжных ходов. Командные гонки				
39	7.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
40	8.	Соревнования. Регби на снегу				
41	9.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов				
42	10.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета на одной лыже				
43	11.	Соревнования. Быстрый лыжник Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием.				
44	12.	Овладение техники лыжных ходов. Лыжники на местах				
45	13.	Соревнования. Гонка на лыжах 2км.				
46	14.	Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием				
47	15.	Соревнование. Гонка на лыжах 3 км				
48	16.	Соревнование. Сдача норм областного комплекса ГТО				
Спортивные игры – 14 ч.						
49	1.	Волейбол. Инструктаж Т/Б5 по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.				
50	2.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
51	3.	Волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.				
52	4.	Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.				

53	5.	Волейбол. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.				
54	6.	Волейбол. Прием мяча после подачи				
55	7.	Волейбол. Подача мяча.				
56	8.	Волейбол. Нападающий удар.				
57	9.	Волейбол. Техника защитных действий.				
58	10.	Баскетбол. Тактика игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек				
59	11.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча. Эстафета с бросками мяча после ведения				
60	12.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска. Соревнования на точность броска в корзину с различных точек.				
61	13.	Баскетбол. Контроль скоростных способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.				
62	14.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).				
Легкая атлетика – 6 ч.						
63	1.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. 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). Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.				
64	2.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.				
65	3.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.				
66	4.	Прыжки. Корректировка техники выполнения упражнений.				
67	5.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.				
68	6.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.				

Список литературы:

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 1-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Исаева Ю.С./

01.09.2019г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углублённым изучением отдельных предметов»
городской округ Ступино Московской области

Согласовано
на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.



Рабочая программа
по физической культуре
9 класс

Составитель:
Конаков Александр Владимирович
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Ступино
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1–11 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместр.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать хороший уровень физической подготовленности, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты обучения

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культуры.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.

Содержание предмета физическая культура

- Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно – экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской олимпиаде 1980 года и о зимней Олимпиаде в Сочи.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч).

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (юноши). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскока прогнувшись. Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч).

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (16 ч)

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	-
2	Легкая атлетика	18	5	-
3	Лыжная подготовка	16	3	
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	3	
5	Спортивные игры	20	4	
	Всего:	68	15	

Календарно – тематическое планирование 9 класс – 2 часа

№ п/п	№ по теме	Название темы	Дата проведения по плану		Дата проведения по факту	
			9а	9б	9а	9б
Легкая атлетика – 12 ч.						
1	1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.				
2	2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.				
3	3.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег				
4	4.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.				
5	5.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.				
6	6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.				
7	7.	Метание гранаты на дальность.				
8	8.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.				
9	9.	Метание. Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения				
10	10.	Переменный бег на отрезках 400 м быстро + 100 медленно. Корректировка техники бега.				
11	11.	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
12	12.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.				
Спортивные игры – 6ч.						
13	1.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
14	2.	Волейбол. Прием и передача мяча.				
15	3.	Волейбол. Прием мяча после подачи				
16	4.	Волейбол. Подача мяча.				
17	5.	Волейбол. Нападающий удар.				
18	6.	Волейбол. Техника защитных действий.				
Гимнастика – 14ч.						
19	1.	СУ. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.				
20	2.	Висы и упоры. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.				
21	3.	Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.				

22	4.	Висы и упоры. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.				
23	5.	Висы и упоры. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
24	6.	Лазанье по канату. Лазать по 2 канату без помощи ног.				
25	7.	Лазанье по канату. Лазать по канату с помощью ног на скорость.				
26	8.	Лазанье по канату. Лазанье по канату на расстояние 6м на скорость.				
27	9.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед				
28	10.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок назад, стойка на голове.				
29	11.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове, колесо, стойка на руках.				
30	12.	Акробатические упражнения. Выполнение длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках, кувырка вперед, стойки на руках, переворота боком; прыжка в глубину, высота 150-180см				
31	13.	Опорный прыжок. 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.				
32	14.	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку				
Лыжная подготовка – 16ч.						
33	1.	Овладение техники лыжных ходов				
34	2.	Командные гонки				
35	3.	Овладение техники лыжных ходов				
36	4.	Соревнования				
37	5.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
38	6.	Овладение техники лыжных ходов. Командные гонки				
39	7.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход				
40	8.	Соревнования. Регби на снегу				
41	9.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов				
42	10.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета на одной лыже				
43	11.	Соревнования. Быстрый лыжник Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием.				
44	12.	Овладение техники лыжных ходов. Лыжники на местах				
45	13.	Соревнования. Гонка на лыжах 2км.				
46	14.	Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием				
47	15.	Соревнование. Гонка на лыжах 3 км				
48	16.	Соревнование. Сдача норм областного комплекса ГТО				
Спортивные игры – 14ч.						
49	1.	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.				

50	2.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
51	3.	Волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.				
52	4.	Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.				
53	5.	Волейбол. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.				
54	6.	Волейбол. Прием мяча после подачи				
55	7.	Волейбол. Подача мяча.				
56	8.	Волейбол. Нападающий удар.				
57	9.	Волейбол. Техника защитных действий.				
58	10.	Баскетбол. Тактика игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек				
59	11.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча. Эстафета с бросками мяча после ведения				
60	12.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска. Соревнования на точность броска в корзину с различных точек.				
61	13.	Баскетбол. Контроль скоростных способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.				
62	14.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).				
Легкая атлетика – 6 ч.						
63	1.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.				
64	2.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.				
65	3.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.				
66	4.	Прыжки. Корректировка техники выполнения упражнений.				
67	5.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.				
68	6.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.				

Список литературы:

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 1-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Исаева Ю.С./

01.09.2019г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углублённым изучением отдельных предметов»
городской округ Ступино Московской области

Согласовано

на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №1»
Л.П. Смекалкина
приказ № 278
« 01 » 09 2019г.

Рабочая программа
по физической культуре
10 класс

Составитель:
Конаков Александр Владимирович
Учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Ступино
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 10 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместр.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать хороший уровень физической подготовленности, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Содержание предмета физическая культура.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков, и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые результаты обучения

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

Знать	Уметь	демонстрировать
<ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России; • особенности развития избранного вида спорта; • основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках; • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования • правила личной гигиены, профилактики травматизма. 	<p>технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; совершать прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метать малый мяч на дальность с разбега. Метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения стоя. Выполнять опорный прыжок.</p> <p>Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>

Учебно – тематический план

№ п.п.	Вид программного материала	Количество часов
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	20
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4.	Легкая атлетика	18
1.5.	Лыжная подготовка	16
	Всего	68

Календарно – тематическое планирование 10 класс – 2 часа

№ п/п	№ по теме	Название темы	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
			10 а	10 а
Легкая атлетика – 12 ч.				
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.		
2	2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
3	3.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.		
4	4.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.		
5	5.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.		
6	6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
7	7.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	8.	Метание гранаты на дальность.		
9	9.	Метание. Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения		
10	10.	Длительный бег. Развитие силовой выносливости		
11	11.	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.		
12	12.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.		
Спортивные игры – 6ч.				
13	1.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
14	2.	Волейбол. Прием и передача мяча.		
15	3.	Волейбол. Прием мяча после подачи		
16	4.	Волейбол. Подача мяча.		
17	5.	Волейбол. Нападающий удар.		
18	6.	Волейбол. Техника защитных действий.		
Гимнастика – 14ч.				
19	1.	Инструктаж по технике безопасности. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.		
20	2.	Висы и упоры. Развитие гибкости Упражнения в висе		
21	3.	Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.		
22	4.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей		
23	5.	Висы и упоры. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.		
24	6.	Висы и упоры. Развитие координационных способностей		
25	7.	Висы и упоры. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.		

		Эстафеты. Упражнения на гибкость.		
26	8.	Лазанье по канату. Лазать по 2 канату без помощи ног.		
27	9.	Лазанье по канату. Лазать по канату с помощью ног на скорость. Лазанье по канату на расстояние 6м на скорость.		
28	10.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове. Подтягивание: на низкой перекладине. Упражнения на пресс.		
29	11.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.		
30	12.	Акробатические упражнения. Выполнение длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках, кувырка вперед, стойки на руках, переворота боком; прыжка в глубину, высота 150-180см		
31	13.	Опорный прыжок. 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.		
32	14.	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку		
Лыжная подготовка – 16ч.				
33	1.	Овладение техники лыжных ходов		
34	2.	Командные гонки		
35	3.	Овладение техники лыжных ходов		
36	4.	Соревнования		
37	5.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
38	6.	Овладение техники лыжных ходов. Командные гонки		
39	7.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
40	8.	Соревнования. Регби на снегу		
41	9.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов		
42	10.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета на одной лыже		
43	11.	Соревнования. Быстрый лыжник Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием.		
44	12.	Овладение техники лыжных ходов. Лыжники на местах		
45	13.	Соревнования. Гонка на лыжах 2км.		
46	14.	Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием		
47	15.	Соревнование. Гонка на лыжах 3 км		
48	16.	Соревнование. Сдача норм областного комплекса ГТО		
Спортивные игры – 14ч.				
49	1.	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.		
50	2.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
51	3.	Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		

52	4.	Волейбол. Прием мяча после подачи Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.		
53	5.	Волейбол. Поддача мяча. Нападающий удар.		
54	6.	Волейбол. Техника защитных действий. Тактика игры.		
55	7.	Волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.		
56	8.	Волейбол. Развитие координационных способностей.		
57	9.	Волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования.		
58	10.	Волейбол. Развитие скоростных способностей. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).		
59	11.	Волейбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.		
60	12.	Волейбол. Развитие координационных способностей.		
61	13.	Волейбол. Развитие координационных способностей. Развитие физических качеств (учебная игра).		
62	14.	Волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).		
Легкая атлетика – 6ч.				
63	1.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
64	2.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
65	3.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66	4.	Метание. Метание гранаты на дальность.		
67	5.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Корректировка техники выполнения. Бег с		
68	6.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.		

Список литературы:

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 10-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Исаева Ю.С./

01.09.2019г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углублённым изучением отдельных предметов»
городской округ Ступино Московской области

Согласовано
на заседании методического совета
протокол № 7
« 31 » 08 2019г.



Рабочая программа
по физической культуре
11 класс

Составитель:
Конаков Александр Владимирович
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Ступино
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 11 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

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

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместр.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать хороший уровень физической подготовленности, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Содержание предмета физическая культура.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков, и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые результаты обучения

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

Знать	Уметь	демонстрировать
<ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России; • особенности развития избранного вида спорта; • основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках; • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования • правила личной гигиены, профилактики травматизма. 	<p>технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; совершать прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метать малый мяч на дальность с разбега. Метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения стоя. Выполнять опорный прыжок.</p> <p>Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>

Учебно – тематический план

№ п.п.	Вид программного материала	Количество часов
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	29
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4.	Легкая атлетика	31
1.5.	Лыжная подготовка	21
	Всего	102

Календарно – тематическое планирование 11 класс – 3 часа

№ п/п	№ по теме	Название темы	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
			11 а	11 а
Легкая атлетика – 21ч.				
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. Стартовый разгон		
2	2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
3	3.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.		
4	4.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег		
5	5.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.		
6	6.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.		
7	7.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.		
8	8.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
9	9.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	10.	Метание гранаты на дальность.		
11	11.	Метание. Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения		
12	12.	Длительный бег. Развитие выносливости.		
13	13.	Переменный бег на отрезках 400 м быстро + 100 медленно. Корректировка техники бега.		
14.	14.	Длительный бег. Развитие силовой выносливости		
15.	15.	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.		
16	16.	Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий		
17	17.	Длительный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		
18	18.	Длительный бег. Переменный бег. Переменный бег – 10 – 15 минут.		
19	19.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.		
20	20.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.		

21	21.	Длительный бег. Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.		
Спортивные игры – 6ч.				
22	1.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
23	2.	Волейбол. Прием и передача мяча.		
24	3.	Волейбол. Прием мяча после подачи		
25	4.	Волейбол. Подача мяча.		
26	5.	Волейбол. Нападающий удар.		
27	6.	Волейбол. Техника защитных действий.		
Гимнастика – 21ч.				
28	1.	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.		
29	2.	Висы и упоры. Развитие гибкости		
30	3.	Висы и упоры. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		
31	4.	Висы и упоры. Упражнения в виси		
32	5.	Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом.		
33	6.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей		
34	7.	Висы и упоры. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.		
35	8.	Висы и упоры. Развитие координационных способностей		
36	9.	Висы и упоры. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		
37	10.	Лазанье по канату. Лазать по 2 канату без помощи ног.		
38	11.	Лазанье по канату. Лазать по канату с помощью ног на скорость.		
39	12.	Лазанье по канату. Лазанье по канату на расстояние 6м на скорость.		
40	13.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед		
41	14.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок назад, стойка на голове.		
42	15.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове, колесо, стойка на руках.		
43	16.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.		
44	17.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.		
45	18.	Акробатические упражнения. Выполнение длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках, кувырка вперед, стойки на руках, переворота боком; прыжка в глубину, высота 150-180см		
46	19.	Опорный прыжок. 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.		
47	20.	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку		
48	21.	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.		
Лыжная подготовка – 21ч.				
49	1.	Овладение техники лыжных ходов		
50	2.	Командные гонки		
51	3.	Овладение техники лыжных ходов		
52	4.	Соревнования		
53	5.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
54	6	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
55	7.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
56	8.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
57	9.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
58	10.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
59	11.	Овладение техники лыжных ходов. Командные гонки		
60	12.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход		
61	13.	Соревнования. Регби на снегу		
62	14.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов		
63	15.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета на одной лыже		
64	16.	Соревнования. Быстрый лыжник Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием.		
65	17.	Овладение техники лыжных ходов. Лыжники на местах		
66	18.	Соревнования. Гонка на лыжах 2км.		
67	19.	Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием		
68	20.	Соревнование. Гонка на лыжах 3 км		
69	21.	Соревнование. Сдача норм областного комплекса ГТО		
Спортивные игры – 23ч.				
70	1.	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.		
71	2.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
72	3.	Волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
73	4.	Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		
74	5.	Волейбол. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.		
75	6.	Волейбол. Прием мяча после подачи		
76	7.	Волейбол. Подача мяча.		

77	8.	Волейбол. Нападающий удар.		
78	9.	Волейбол. Техника защитных действий.		
79	10.	Волейбол. Тактика игры.		
80	11.	Волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.		
81	12.	Волейбол. Развитие скоростных способностей.		
82	13.	Волейбол. Контроль скоростных способностей.		
83	14.	Волейбол. Развитие координационных способностей.		
84	15.	Волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования.		
85	16.	Волейбол. Контроль скоростно-силовых способностей.		
86	17.	Волейбол. Развитие скоростных способностей. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).		
87	18.	Волейбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.		
88	19.	Волейбол. Развитие координационных способностей.		
89	20.	Волейбол. Развитие координационных способностей. Развитие физических качеств (учебная игра).		
90	21.	Волейбол. Контроль координационных способностей.		
91	22.	Волейбол. Развитие скоростных способностей. Корректировка техники и тактики игры.		
92	23.	Волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).		
Легкая атлетика – 10ч.				
93	1.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
94	2.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
95	3.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости		
96	4.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.		
97	5.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	6.	Метание. Метание гранаты на дальность.		
99	7.	Метание. Метание гранаты на дальность.		
100	8.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.		
101	9.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей		
102	10.	Прыжки. Корректировка техники выполнения упражнений.		

Список литературы:

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 10-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Исаева Ю.С./

01.09.2019г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
с углубленным изучением отдельных предметов»
г.о. Ступино Московской области

Согласовано
на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1»
С.С.Смирнова / Л.П. Смекалкина
приказ № 278
« 01 » 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2 класс

Составитель:
Стерликова Юлиана Геннадиевна
учитель физической культуры

Ступино 2019

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1 – 4 классы» (М.; Просвещение).

На курс «Физическая культура» отводится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее существования;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми

предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического) о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другое), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движения, гибкость).

Содержание учебного курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенке, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу *«Легкая атлетика»* - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в длину в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из- за головы, пробегать 1 км;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу *«Подвижные игры»* - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики»,

«Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка- защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения

Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	31
Легкая атлетика	28
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	27
Итого	102

Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Дата урока							
		по план				по факту			
		2а	2б	2в	2г	2а	2б	2в	2г
Знания о физической культуре									
1	Организационно - методические указания								
Легкая атлетика									
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта								
3	Техника челночного бега								
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м								
5	Техника метания мешочка на дальность								
6	Тестирование метания мешочка на дальность								
Гимнастика с элементами акробатики									
7	Упражнения на координацию движения								
Знания о физической культуре									
8	Физические качества								
Легкая атлетика									
9	Техника прыжка в длину с разбега								
10	Прыжки в длину с разбега								
11	Прыжок в длину с разбега на результат								
Подвижные игры									
12	Подвижные игры								
Легкая атлетика									
13	Тестирование метания малого мяча на точность								
Гимнастика с элементами акробатики									
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя								
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд								
Легкая атлетика									

94	Беговые упражнения									
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта									
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м									
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность									
Подвижные игры										
98	Подвижные игра «Хвостики»									
99	Подвижные игра «Воробьи - вороны»									
100	Подвижные игры с мячом									
101	Подвижные игры по желанию									
Легкая атлетика										
102	Бег на 1000 м									

Учебно-методическая литература

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 1-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

Согласовано

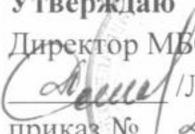
Зам. директора по УВР

_____ / Исаева Ю.С./

« ____ » _____ 2019

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
с углубленным изучением отдельных предметов»
г.о. Ступино Московской области

Согласовано
на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1»
 /Л.П. Смекалкина
приказ № 278
« 01 » 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
4 класс

Составитель:
Стерликова Юлиана Геннадиевна
учитель физической культуры

Ступино 2019

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1 – 4 классы» (М.; Просвещение).

На курс «Физическая культура» отводится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее существования;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми

предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического) о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другое), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движения, гибкость).

Содержание учебного курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенке, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу *«Легкая атлетика»* - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в длину в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из- за головы, пробегать 1 км;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу *«Подвижные игры»* - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики»,

«Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка- защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения

Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	32
Легкая атлетика	28
Лыжная подготовка	13
Подвижные игры	25
Итого	102

Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Дата проведения					
		по плану			по факту		
		4а	4б	4в	4а	4б	4в
Знания о физической культуре							
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуре						
Легкая атлетика							
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта						
3	Техника челночного бега						
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м						
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность						
6	Тестирование метания мешочка на дальность						
Знания о физической культуре							
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом						
Легкая атлетика							
8	Прыжок в длину с разбега						
9	Прыжки в длину с разбега на результат						
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега						
Подвижные и спортивные игры							
11	Спортивная игра «Футбол»						
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»						
Легкая атлетика							
13	Тестирование метания малого мяча на точность						
Гимнастика с элементами акробатики							
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя						
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.						
Легкая атлетика							
16	Тестирование прыжка в длину с места						
Гимнастика с элементами акробатики							

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись							
18	Тестирование виса на время							
Подвижные и спортивные игры								
19	Подвижная игра «Перестрелка»							
20	Футбольные упражнения							
21	Футбольные упражнения в парах							
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах							
23	Подвижная игра «Осада города»							
24	Броски и ловля мяча в парах							
Знания о физической культуре								
25	Закаливание							
Подвижные и спортивные игры								
26	Ведение мяча							
	Подвижные игры							
Гимнастика с элементами акробатики								
28	Кувырок вперед							
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие							
30	Варианты выполнения кувырка вперед							
31	Кувырок назад							
32	Кувырки							
33	Круговая тренировка							
34	Стойка на голове							
35	Стойка на руках							
36	Круговая тренировка							
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине							
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке							
39	Прыжки в скакалку							
40	Прыжки в скакалку в тройках							
41	Лазанье по канату в три приема							
42	Круговая тренировка							
43	Упражнения на гимнастическом бревне							
44	Упражнения на гимнастических кольцах							
45	Круговая тренировка							
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке							
47	Варианты вращения обруча							
48	Круговая тренировка							
Лыжная подготовка								
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок							
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками							
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком							
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах							
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах							
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах							
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах							
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»							
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»							
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке							
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах							
60	Контрольный урок по лыжной подготовке							

61	Повороты на лыжах переступанием и прыжком							
62	Легкая атлетика: Техника челночного бега							
63	Тестирование челночного бега 3х 10м							
64	Тестирование бега на 30м с высокого старта.							
65	Гимнастика: Круговая тренировка.							
66	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине							
67	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке							
68	Подвижные и спортивные игры: Футбольные упражнения.							
69	Различные варианты футбольных упражнений в парах							
70	Подвижная игра «Осада города».							
Легкая атлетика								
71	Полоса препятствий							
72	Усложненная полоса препятствий							
73	Прыжок в высоту с прямого разбега							
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат							
75	Прыжок в высоту спиной вперед							
76	Прыжки на мячах- хопках							
Подвижные игры								
77	Эстафеты с мячом							
78	Подвижные игры							
Подвижные и спортивные игры								
79	Броски мяча через волейбольную сетку							
80	Подвижная игра «Пионербол»							
Знания о физической культуре								
81	Волейбол - как вид спорта							
Подвижные и спортивные игры								
82	Подготовка к волейболу							
83	Контрольный урок по волейболу							
Легкая атлетика								
84	Боски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»							
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой							
Гимнастика с элементами акробатики								
86	Тестирование вися на время							
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя							
Легкая атлетика								
88	Тестирование прыжка в длину с места							
Гимнастика с элементами акробатики								
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись							
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.							
Подвижные и спортивные игры								
91	Знакомство с баскетболом							
Легкая атлетика								
92	Тестирование метания малого мяча на точность							
Подвижные и спортивные игры								
93	Спортивная игра «Баскетбол»							
Легкая атлетика								
94	Беговые упражнения							
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта							
96	Тестирование челночного бега 3 х 10 м							
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность							

Подвижные и спортивные игры							
98	Спортивная игра «Футбол»						
99	Подвижная игра «Флаг на башне»						
Легкая атлетика							
100	Бег на 1000 м						
Подвижные и спортивные игры							
101	Спортивные игры						
102	Подвижные и спортивные игры						

Учебно-методическая литература

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 1-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

Согласовано

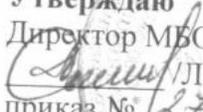
Зам. директора по УВР

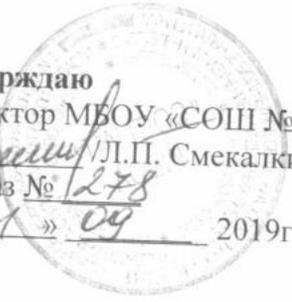
_____ / Исаева Ю.С./

« ____ » _____ 2019

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
с углубленным изучением отдельных предметов»
г.о. Ступино Московской области

Согласовано
на заседании методического совета
протокол № 1
« 31 » 08 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1»

приказ № 278
« 01 » 09 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
6 класс

Составитель
Стерликова Юлиана Геннадиевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1–11 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместр.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать хороший уровень физической подготовленности, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты обучения

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культурой.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении

физических упражнений;

- пользоваться современным спортивным инвентарём.

Содержание предмета

- Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно – экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской олимпиаде 1980 года и о зимней Олимпиаде в Сочи.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч).

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (юноши). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскока прогнувшись. Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (34 ч.).

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (29 ч)

Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (21 ч)

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Учебно – тематический план

Наименование разделов, тем	Количество часов	
	Всего	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Легкая атлетика	34	
Лыжная подготовка	21	
Гимнастика с элементами акробатики	21	
Спортивные игры	29	
Итого:	105	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	№ по теме	Название темы	Дата проведения по плану			Дата проведения по факту		
			б а	б б	б в	б а	б б	б в
Легкая атлетика – 21ч.								
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. Стартовый разгон						
2	2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон						
3	3.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.						
4	4.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег						
5	5.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.						
6	6.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.						
7	7.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.						
8	8.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.						
9	9.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.						

10	10.	Метание гранаты на дальность.						
11	11.	Метание. Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения						
12	12.	Длительный бег. Развитие выносливости.						
13	13.	Переменный бег на отрезках 400 м быстро + 100 медленно. Корректировка техники бега.						
14.	14.	Длительный бег. Развитие силовой выносливости						
15.	15.	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.						
16	16.	Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий						
17	17.	Длительный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.						
18	18.	Длительный бег. Переменный бег. Переменный бег – 10 – 15 минут.						
19	19.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.						
20	20.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.						
21	21.	Длительный бег. Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.						
Спортивные игры – бч.								
22	1.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.						
23	2.	Волейбол. Прием и передача мяча.						
24	3.	Волейбол. Прием мяча после подачи						
25	4.	Волейбол. Подача мяча.						
26	5.	Волейбол. Нападающий удар.						
27	6.	Волейбол. Техника защитных действий.						
Гимнастика – 21ч.								
28	1.	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.						
29	2.	Висы и упоры. Развитие гибкости						
30	3.	Висы и упоры. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.						
31	4.	Висы и упоры. Упражнения в висе						
32	5.	Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом.						
33	6.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей						
34	7.	Висы и упоры. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.						
35	8.	Висы и упоры. Развитие координационных способностей						
36	9.	Висы и упоры. Специальные беговые упражнения.						

		Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.							
37	10.	Лазанье по канату. Лазать по 2 канату без помощи ног.							
38	11.	Лазанье по канату. Лазать по канату с помощью ног на скорость.							
39	12.	Лазанье по канату. Лазанье по канату на расстояние 6м на скорость.							
40	13.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед							
41	14.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок назад, стойка на голове.							
42	15.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове, колесо, стойка на руках.							
43	16.	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.							
44	17.	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.							
45	18.	Акробатические упражнения. Выполнение длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках, кувырка вперед, стойки на руках, переворота боком; прыжка в глубину, высота 150-180см							
46	19.	Опорный прыжок. 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.							
47	20.	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку							
48	21.	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.							
Лыжная подготовка – 21ч.									
49	1.	Овладение техники лыжных ходов							
50	2.	Командные гонки							
51	3.	Овладение техники лыжных ходов							
52	4.	Соревнования							
53	5.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
54	6	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
55	7.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
56	8.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
57	9.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
58	10.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
59	11.	Овладение техники лыжных ходов. Командные гонки							
60	12.	Овладение техники лыжных ходов. Правильно применяй ход							
61	13.	Соревнования. Регби на снегу							
62	14.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов							
63	15.	Овладение техники лыжных ходов. Эстафета на одной лыже							
64	16.	Соревнования. Быстрый лыжник Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием.							
65	17.	Овладение техники лыжных ходов. Лыжники на местах							
66	18.	Соревнования. Гонка на лыжах 2км.							

67	19.	Овладение техники лыжных ходов. Гонки с выбыванием							
68	20.	Соревнование. Гонка на лыжах 3 км							
69	21.	Соревнование. Сдача норм областного комплекса ГТО							
Спортивные игры – 23ч.									
70	1.	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.							
71	2.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.							
72	3.	Волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.							
73	4.	Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.							
74	5.	Волейбол. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.							
75	6.	Волейбол. Прием мяча после подачи							
76	7.	Волейбол. Подача мяча.							
77	8.	Волейбол. Нападающий удар.							
78	9.	Волейбол. Техника защитных действий.							
79	10.	Баскетбол. Тактика игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек							
80	11.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча. Эстафета с бросками мяча после ведения							
81	12.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска. Соревнования на точность броска в корзину с различных точек.							
82	13.	Баскетбол. Контроль скоростных способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.							
83	14.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).							
84	15.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).							
85	16.	Баскетбол. Контроль скоростно-силовых способностей. Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и							

		защите. Учебная игра.							
86	17.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.							
87	18.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.							
88	19.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.							
89	20.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.							
90	21.	Баскетбол. Контроль координационных способностей. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.							
91	22.	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.							
92	23.	Баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.							
Легкая атлетика – 13ч.									
93	1.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).							
94	2.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.							
95	3.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости							
96	4.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.							
97	5.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.							
98	6.	Метание. Метание гранаты на дальность.							
99	7.	Метание. Метание гранаты на дальность.							
100	8.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.							
101	9.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей							
102	10.	Прыжки. Корректировка техники выполнения упражнений.							
103	11.	Длительный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.							
104	12.	Длительный бег. Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на							

		результат.						
105	13.	Длительный бег. Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.						

Учебно-методическая литература

1. «Физическая культура 1-11 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха -М.: Просвещение, 2011 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 г.
3. Физкультура 1-11 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004 г.
4. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. - М.: ФиС, 2000 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____/ Исаева Ю.С./
« ____ » _____ 2019