Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г. Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет**: физическая культура

**Уровень общего образования:** 1 «А» «Б» класс **(**начальное общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 3ч в неделю

**Учитель:** Денькович Т. С.

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010)

2. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

**Учебник:** В.И.Лях, Физическая культура 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2021 – 2022 учебный год

1. **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**1 класс**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в первом классе должны быть достигнуты следующие результаты.

***Личностные результаты***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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 её осуществления;
* формирование умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

***Предметные результаты***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

***Ученик 1 класса научится****:*

* понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* понимать значение личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;
* различать разметки спортивного зала, спортивной площадки, назначение спортинвентаря и оборудования;
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, правильного подбора одежды и обуви;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия;
* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств;
* преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

***Ученик 1 класса получит возможность научиться:***

* организовывать подвижные игры;
* соблюдать правила безопасного поведения;
* перечислять составляющие здорового образа жизни;
* перечислять упражнения для утренней гимнастики, для формирования правильной осанки;
* называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности;
* организовывать здоровый образ жизни;
* называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности;
* выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток;
* выполнять простые акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладной направленности;
* выполнять бег с изменение направления, специальные беговые и прыжковые упражнения;
* демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
* выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);
* проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

1. **Содержание курса**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, перелезание и т.д. как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, выбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:*построения в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; размыкание приставными шагами в шеренге4 выполнение команд: «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; поворотов: «Налево!», «Направо!».

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

*Упражнения на низкой перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* прыжки со скакалкой; передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкоатлетические упражнения.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с высокого старта на 30 метров.

*Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.

*Метания:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка.*** Бег в чередовании с ходьбой с различной частотой шагов. Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: подвижные игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

*На материале легкоатлетических упражнений*: подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; упражнениями на координацию, выносливость, быстроту.

*На материале кроссовой подготовки*: эстафеты и игры на развитие выносливости и координации.

*На материале спортивных игр:*игровые задания*с*передвижениями без мяча и с мячом, ведением мяча, бросками мяча в корзину, подбрасываниями мяча, ловлями и передачами мяча.

**3. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **Факт.** |
| **Лёгкая атлетика** | | **11ч** |  |  |
| ***Ходьба и бег*** | | ***5ч*** |  |  |
| 1. | **ВР.** Инструктаж по ТБ. Освоение навыков ходьбы. (13) | 1 | **1а 01.09**  **1б 01.09** |  |
| 2 | Освоение навыков ходьбы и бега. | 1 | **1а 02.09**  **1б 02.09** |  |
| 3. | Высокий старт. Бег с высокого старта на 30 метров. Игра «Удочка». | 1 | **1а 06.09**  **1б 07.09** |  |
| 4. | Бег с изменением направления. Игра «Совушка». | 1 | **1а 08.09**  **1б 08.09** |  |
| 5. | Бег с высокого старта на 30 метров. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 09.09**  **1б 09.09** |  |
| ***Прыжки*** | | ***3ч*** |  |  |
| 6. | Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок с места. | 1 | **1а 13.09**  **1б 14.09** |  |
| 7. | Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Удочка». | 1 | **1а 15.09**  **1б 15.09** |  |
| 8. | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Игра «Верёвочка под ногами». | 1 | **1а 16.09**  **1б 16.09** |  |
| ***Метание малого мяча*** | | ***3ч*** |  |  |
| 9. | Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. | 1 | **1а 20.09**  **1б 21.09** |  |
| 10. | Метание малого мяча в цель. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 22.09**  **1б 22.09** |  |
| 11. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 | **1а 23.09**  **1б 23.09** |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **13ч** |  |  |
| ***Бег по пересечённой местности*** | | ***13ч*** |  |  |
| 12. | **ВР.** Чередование ходьбы и бега. Игра «Бездомный заяц». (12) | 1 | **1а 27.09**  **1б 28.09** |  |
| 13. | Виды беговых упражнений. Повторный бег на отрезках 100 м. Подвижная игра «Салки» | 1 | **1а 29.09**  **1б 29.09** |  |
| 14. | Повторный бег на отрезках 150м. Игра «Пустое место» | 1 | **1а 30.09**  **1б 30.09** |  |
| 15. | Повторный бег на отрезках 200м. Подвижная игра «Вороны, воробьи» | 1 | **1а 04.10**  **1б 05.10** |  |
| 16. | Равномерный бег 500м. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 06.10**  **1б 06.10** |  |
| 17. | Равномерный бег *500м.* Игра «Совушка». | 1 | **1а 07.10**  **1б 07.10** |  |
| 18. | Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 | **1а 11.10**  **1б 12.10** |  |
| 19. | Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 | **1а 13.10**  **1б 13.10** |  |
| 20. | Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 | **1а 14.10**  **1б 14.10** |  |
| 21. | Кроссовый бег его разновидности. Полоса препятствий. | 1 | **1а 18.10**  **1б 19.10** |  |
| 22. | Дыхание при беге на длинные и средние дистанции. Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. | 1 | **1а 20.10**  **1б 20.10** |  |
| 23. | Марш бросок. Игра «Вызов номеров». | 1 | **1а 21.10**  **1б 21.10** |  |
| 24. | Марш бросок Подвижная игра «Пятнашки» | 1 | **1а 25.10**  **1б 26.10** |  |
| **Подвижные игры.** | | **7ч** |  |  |
| 25. | Инструктаж ТБ. Подвижные игры с бегом «Мы веселые ребята» | 1 | **1а 27.10**  **1б 27.10** |  |
| 26. | Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. Подвижная игра «Совушка» | 1 | **1а 28.10**  **1б 28.10** |  |
| 27. | **ВР.** Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. Подвижная игра «Вызов номеров». Экскурсия в природу. (12) | 1 | **1а 08.11**  **1б 09.11** |  |
| 28. | Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 | **1а 10.11**  **1б 10.11** |  |
| 29. | Специальные упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Метко в цель) | 1 | **1а 11.11**  **1б 11.09** |  |
| 30. | Индивидуальные упражнения с малыми мячами. Подвижная игра «Точно в мишень». | 1 | **1а 15.11**  **1б 16.11** |  |
| 31. | Специальные упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». | 1 | **1а 17.11**  **1б 17.11** |  |
| **Гимнастика** | | **17ч** |  |  |
| ***Акробатика. Строевые упражнения*** | | ***6ч*** |  |  |
| 32. | **ВР.** Инструктаж ТБ. Перекаты в группировке, лёжа на животе.(13) | 1 | **1а 18.11**  **1б 18.11** |  |
| 33. | Перекаты в группировке, лёжа на животе. | 1 | **1а 22.11**  **1б 23.11** |  |
| 34. | Перекаты в группировке. Игра «День и ночь» | 1 | **1а 24.11**  **1б 24.11** |  |
| 35. | Перекаты из упора присев и боком. | 1 | **1а 25.11**  **1б 25.11** |  |
| 36. | Перекаты в группировке. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 01.12**  **1б 30.11** |  |
| 37. | Перекаты назад из седа с группированием и обратно. | 1 | **1а 02.12**  **1б 01.12** |  |
| ***Висы и упоры. Строевые упражнения.*** | | ***6ч*** |  |  |
| 38. | Основная стойка, повороты. Стойка и ходьба по г/скамейке. | 1 | **1а 06.12**  **1б 02.12** |  |
| 39. | Шеренга, повороты на право, на лево. Стойка и ходьба по г/скамейке. Игра «Верёвочка под ногами» | 1 | **1а 08.12**  **1б 07.12** |  |
| 40. | Колонна, ходьба в колонне. Висы на низкой перекладине. | 1 | **1а 09.09**  **1б 08.12** |  |
| 41. | Виды перестроений из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Ходьба по г/скамейке. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 13.12**  **1б 09.12** |  |
| 42. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба по г/скамейке. Игра «Третий лишний». | 1 | **1а 15.12**  **1б 14.12** |  |
| 43. | Ходьба по г/скамейке. Висы на низкой перекладине. | 1 | **1а 16.12**  **1б 15.12** |  |
| ***Опорный прыжок. Лазание.*** | | ***5ч*** |  |  |
| 44. | Лазание по г/ стенке. Перелезание через коня. | 1 | **1а 20.12**  **1б 16.12** |  |
| 45. | Лазание по г/ стенке, упражнения на гимнастической стенки. Игра «Класс смирно». | 1 | **1а 22.12**  **1б 21.12** |  |
| 46. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | **1а 23.12**  **1б 22.12** |  |
| 47. | Перелезание через горку матов, через коня. Игра «Непослушные стрелки часов». | 1 | **1а 27.12**  **1б 23.12** |  |
| 48. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, | 1 | **1а 29.12**  **1б 28.12** |  |
| **Подвижные игры.** | | **14ч** |  |  |
| 49. | **ВР.** Инструктаж ТБ. Подвижная игра «Салки с домом». (13) | 1 | **1а 10.01**  **1б 29.12** |  |
| 50. | Подвижные игры с бегом. Игра «Займи своё место». | 1 | **1а 12.01**  **1б 11.01** |  |
| 51. | Подвижные игры с беговыми упражнениями. Игра «Пятнашки». | 1 | **1а 13.01**  **1б 12.01** |  |
| 52. | Подвижные игры с бегом. Игра «Гуси лебеди». | 1 | **1а 17.01**  **1б 13.01** |  |
| 53. | Подвижные игры с бегом и метанием. | 1 | **1а 19.01**  **1б 18.01** |  |
| 54. | Подвижные игры с метанием. Игра «Посадка картофеля». | 1 | **1а 20.01**  **1б 19.01** |  |
| 55. | Подвижные игры с метанием. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 | **1а 24.01**  **1б 20.01** |  |
| 56. | Подвижные игры с прыжками. Игра «Охотник и зайцы». | 1 | **1а 26.01**  **1б 25.01** |  |
| 57. | Подвижные игры с метанием и прыжками. | 1 | **1а 27.01**  **1б 26.01** |  |
| 58. | **ВР.** Эстафеты и подвижные игры с бегом. Игра «Совушка». Экскурсия в природу. (12) | 1 | **1а 31.01**  **1б 27.01** |  |
| 59. | Подвижные игры и эстафеты с прыжками. Игра «Волк во рву». | 1 | **1а 02.02**  **1б 01.02** |  |
| 60. | Подвижные игры и эстафеты с бегом. Игра «По местам». | 1 | **1а 03.02**  **1б 02.02** |  |
| 61. | Подвижные игры и эстафеты с бегом. Игра «Займи своё место». | 1 | **1а 07.02**  **1б 03.02** |  |
| 62. | Подвижные игры с метанием. Игра «Метко в цель». | 1 | **1а 09.02**  **1б 08.02** |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **15ч** |  |  |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с передачами мяча. | 1 | **1а 10.02**  **1б 09.02** |  |
| 64. | Бросок мяча сверху и снизу на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 | **1а 21.02**  **1б 10.02** |  |
| 65. | Бросок мяча сверху с отскоком на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | **1а 24.02**  **1б 22.02** |  |
| 66. | Ловля мяча на месте. Игра «Передал садись». | 1 | **1а 02.03**  **1б 24.02** |  |
| 67. | Ловля мяча на месте в парах. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 03.03**  **1б 01.03** |  |
| 68. | Ловля мяча на месте в парах и тройках . Эстафеты с передачами мяча. | 1 | **1а 09.03**  **1б 02.03** |  |
| 69. | Передача мяча снизу на месте . Игра «Метко в цель». | 1 | **1а 10.03**  **1б 03.03** |  |
| 70. | Передача мяча снизу на месте в парах. Игра «Мяч соседу». | 1 | **1а 14.03**  **1б 09.03** |  |
| 71. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «10 передач». | 1 | **1а 16.03**  **1б 10.03** |  |
| 72. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Гонки мячей в колоннах». | 1 | **1а 17.03**  **1б 15.03** |  |
| 73. | Ведение мяча на месте. Игра «День-ночь». | 1 | **1а 28.03**  **1б 16.03** |  |
| 74. | Ведение мяча на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 | **1а 30.03**  **1б 17.03** |  |
| 75. | Ловля и передача мяча снизу на месте в парах. Эстафеты с передачами мяча. | 1 | **1а 31.03**  **1б 29.03** |  |
| 76. | Ловля и передача мяча снизу на месте в тройках. Ведение мяча на месте. | 1 | **1а 04.04**  **1б 30.03** |  |
| 77. | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | **1а 06.04**  **1б 31.03** |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **7ч** |  |  |
| ***Бег по пересечённой местности*** | |  |  |  |
| 78. | **ВР.** Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Бег *(3 мин).* (13) | 1 | **1а 07.04**  **1б 05.04** |  |
| 79. | Чередование ходьбы и бега. Бег *(3 мин).* | 1 | **1а 11.04**  **1б 06.04** |  |
| 80. | Повторный бег на отрезке 100м. Подвижные игры «Салки с домом». | 1 | **1а 13.04**  **1б 07.04** |  |
| 81. | Повторный бег на отрезке 150м. Подвижные игры «Салки». | 1 | **1а 14.04**  **1б 12.04** |  |
| 82. | Повторный бег на отрезке 200м. Подвижные игры «Салки с домом». | 1 | **1а 18.04**  **1б 13.04** |  |
| 83. | Повторный бег на отрезке 100м. Подвижные игры «Ловишки». | 1 | **1а 20.04**  **1б 14.04** |  |
| 84. | Равномерный бег *(8 мин).* Игра «Мяч соседу». | 1 | **1а 21.04**  **1б 19.04** |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **5ч** |  |  |
| 85. | Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «10 передач». | 1 | **1а 25.04**  **1б 20.04** |  |
| 86. | Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | **1а 27.04**  **1б 21.04** |  |
| 87. | Ведение мяча на месте. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 28.04**  **1б 26.04** |  |
| 88. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | **1а 04.05**  **1б 27.04** |  |
| 89. | Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч из круга». | 1 | **1а 05.05**  **1б 28.04** |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **10ч** |  |  |
| ***Ходьба и бег*** | | ***3ч*** |  |  |
| 90. | Высокий старт. Бег с высокого старта на 30 метров. Игра «Удочка». | 1 | **1а 11.05**  **1б 04.05** |  |
| 91. | Челночный бег. Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 12.05**  **1б 05.05** |  |
| 92. | **ВР.** Бег с изменением направления. Игра «Совушка». Экскурсия в природу. (13) | 1 | **1а 16.05**  **1б 10.05** |  |
| ***Прыжки*** | | ***3ч*** |  |  |
| 93. | Прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки». | 1 | **1а 18.05**  **1б 12.05** |  |
| 94. | Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Охотники и утки». | 1 | **1а 19.05**  **1б 17.05** |  |
| 95. | Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет». | 1 | **1а 23.05**  **1б 18.05** |  |
| ***Метание малого мяча*** | | ***4ч*** |  |  |
| 96. | Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель». | 1 | **1б 19.05** |  |
| 97. | Броски большого мяча (1 кг) на дальность различными способами. Игра «Точно в мишень». | 1 | **1б 24.09** |  |
| 98. | Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |  |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г. Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет**: физическая культура

**Уровень общего образования:** 2 «А» «Б» класс **(**начальное общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 3ч в неделю

**Учитель:** Романенко Л.Б.

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010)

2. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

**Учебник:** В.И.Лях, Физическая культура 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2021 – 2022 учебный год

**1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

По окончании изучения курса «Физическая культура» во втором классе должны быть достигнуты следующие результаты.

***Личностные результаты***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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 её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры );
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения учебного предмета ***к концу 2-го года обучения, обучающиеся научатся****:*

* правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
* соблюдать личную гигиену, режим дня;
* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

***получат возможность научиться:***

* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
* выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке;
* выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90º);
* выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
* выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
* выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Знания о физической культуре.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся ***научатся****:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

***получат возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся ***научатся***:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу телу) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

***получат возможность научиться:***

* выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся ***научатся:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанка, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

***получат возможность научиться***:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
* играть в мини- баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощённым правилам.

***Ученик 2 класса научится****:*

* правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
* соблюдать личную гигиену, режим дня;
* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
* устанавливать различия в физической нагрузке при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

***Ученик 2 класса* получит *возможность научиться:***

* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа;
* выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке;
* выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90º);
* выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
* выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
* выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, перелезание и т.д. как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, выбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:*построения в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;. размыкание в шеренге и колонне на месте; размыкание приставными шагами в шеренге4 выполнение команд: «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; поворотов: «Налево!», «Направо!».

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

*Упражнения на низкой перекладине:*висы.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* прыжки со скакалкой; передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкоатлетические упражнения.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с высокого старта на 30 метров.

*Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.

*Метания:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка.*** Бег в чередовании с ходьбой с различной частотой шагов. Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: подвижные игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

*На материале легкоатлетических упражнений*: подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; упражнениями на координацию, выносливость, быстроту.

*На материале кроссовой подготовки*: эстафеты и игры на развитие выносливости и координации.

*На материале спортивных игр:*игровые задания*с*передвижениями без мяча и с мячом, ведением мяча, бросками мяча в корзину, подбрасываниями мяча, ловлями и передачами мяча.

**3. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **Фактически** |
| **Лёгкая атлетика** | | **13ч** |  |  |
| ***Ходьба и бег*** | | **6ч** |  |  |
| 1. | **В.Р.Инструктаж по технике безопасности** на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.(13) | **1** | 2а-02.09  2б-01.09 |  |
| 2 | Ходьба и бег. Техника выполнения высокого и низкого старта. | 1 | 2а-03.09  2б-02.09 |  |
| 3. | **Ходьба и бег. Зачет - Бег 30м**. | 1 | 2а-06.09  2б-03.09 |  |
| 4. | Ходьба и бег. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 2а-09.09  2б-08.09 |  |
| 5. | Ходьба и бег. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 2а-10.09  2б-09.09 |  |
| 6. | **ВР**.Ходьба и бег. Развитие скоростно – силовых качеств.  Экскурсия в парк (12) | 1 | 2а-13.09  2б-10.09 |  |
| **Метание малого мяча** | | **4ч** |  |  |
| 7. | Метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Снайперы» | 1 | 2а-16.09  2б-15.09 |  |
| 8. | Метание мяча с места на дальность. Подвижная игра «Снайперы» | 1 | 2а-17.09  2б-16.09 |  |
| 9. | Метание мяча с одного шага на дальность. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 | 2а-20.09  2б-17.09 |  |
| 10. | **Зачет:** метание малого мяча на дальность. | 1 | 2а-23.09  2б-22.09 |  |
| **Прыжки** | | **3ч** |  |  |
| 11. | Совершенствование навыков прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгуны» | 1 | 2а-24.09  2б-23.09 |  |
| 12. | Совершенствование навыков прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны» | 1 | 2а-27.09  2б-24.09 |  |
| 13. | **Зачет: прыжок в длину с места.** | 1 | 2а-30.09  2б-29.09 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **11ч** |  |  |
| ***Бег по пересечённой местности*** | | ***11ч*** |  |  |
| 14. | Чередование ходьбы и бега. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 2а-01.10  2б-01.09 |  |
| 15. | Повторный бег на отрезках 100 м. Подвижная игра «Салки» | 1 | 2а-04.10  2б-01.10 |  |
| 16. | Повторный бег на отрезках 150м. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 2а-07.10  2б-06.10 |  |
| 17. | Повторный бег на отрезках 200м. Подвижная игра «Вороны, воробьи» | 1 | 2а-08.10  2б-07.10 |  |
| 18. | **Зачет: прыжок в длину с разбега.** Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-11.10  2б-08.10 |  |
| 19. | Равномерный бег *500м.* Игра «Совушка». | 1 | 2а-14.10  2б-13.10 |  |
| 20. | Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 | 2а-15.10  2б-14.10 |  |
| 21. | Развитие выносливости. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 | 2а-018.10  2б-15.10 |  |
| 22. | Кроссовый бег его разновидности. Полоса препятствий. | 1 | 2а-21.10  2б-20.10 |  |
| 23. | **Зачет: бег 1000м без учета времени.** Игра «Вызов номеров». | 1 | 2а-22.10  2б-21.10 |  |
| 24. | Дыхание при беге на длинные и средние дистанции. Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. | 1 | 2а-25.10  2б-22.10 |  |
|  | **Подвижные игры.** | **7ч** |  |  |
| 25. | Инструктаж ТБ. Подвижные игры с бегом «Мы веселые ребята» | 1 | 2а-28.10  2б-27.10 |  |
| 26. | Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. Подвижная игра «Совушка» | 1 | 2а-29.10  2б-28.10 |  |
| 27. | **ВР** Инструктаж ТБ. Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. Подвижная игра «Вызов номеров» (13) | 1 | 2а-08.11  2б-29.10 |  |
| 28. | **ВР** Инструктаж ТБ. Эстафеты со специальными беговыми упражнениями. Подвижная игра «Вызов номеров» (13) | 1 | 2а-11.11  2б-10.11 |  |
| 29. | Специальные упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 | 2а-12.11  2б-11.11 |  |
| 30. | Индивидуальные упражнения с малыми мячами. Подвижная игра «Точно в мишень». | 1 | 2а-15.11  2б-12.11 |  |
| 31. | **ВР** Специальные упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Экскурсия в природу(12) | 1 | 2а-18.11  2б-17.11 |  |
| **Гимнастика** | | **17ч** |  |  |
| ***Акробатика. Строевые упражнения*** | | ***6ч*** |  |  |
| 32. | **ВР** Инструктаж ТБ. Перекаты в группировке, лёжа на животе. (13) | 1 | 2а-19.11  2б-18.11 |  |
| 33. | Перекаты в группировке, лёжа на животе. | 1 | 2а-22.11  2б-19.11 |  |
| 34. | Перекаты из упора присев и боком. Игра «День и ночь» | 1 | 2а-25.11  2б-24.11 |  |
| 35. | Перекаты в группировке. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-26.11  2б-25.11 |  |
| 36. | Перекаты назад из упора присев и обратно. | 1 | 2а-29.11  2б-26.11 |  |
| 37. | **Зачет: акробатическая комбинация.** | 1 | 2а-02.12  2б-01.12 |  |
| ***Висы и упоры. Строевые упражнения.*** | | ***6ч*** |  |  |
| 38. | Основная стойка, повороты. Стойка и ходьба по г/скамейке. | 1 | 2а-03.12  2б-02.12 |  |
| 39. | Шеренга, повороты на право, на лево. Стойка и ходьба по г/скамейке. Игра «Верёвочка под ногами» | 1 | 2а-06.12  2б-03.12 |  |
| 40. | Колонна, ходьба в колонне. Висы на низкой перекладине. | 1 | 2а-09.12  2б-08.12 |  |
| 41. | Виды перестроений из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Ходьба по г/скамейке. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-10.12  2б-09.12 |  |
| 42. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба по г/скамейке. Игра «Третий лишний». | 1 | 2а-13.12  2б-10.12 |  |
| 43. | **Зачет: висы и упоры.** Ходьба по г/скамейке. Висы на низкой перекладине. | 1 | 2а-16.12  2б-15.12 |  |
| ***Опорный прыжок. Лазание.*** | | ***5ч*** |  |  |
| 44. | Лазание по г/ стенке. Перелезание через коня. | 1 | 2а-17.12  2б-16.12 |  |
| 45. | Лазание по г/ стенке. Игра «Класс смирно». | 1 | 2а-20.12  2б-17.12 |  |
| 46. | Опорный прыжок. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | 2а-23.12  2б-22.12 |  |
| 47. | Перелезание через горку матов, через коня. Опорный прыжок. Игра «Непослушные стрелки часов». | 1 | 2а-24.12  2б-23.12 |  |
| 48. | **Зачет: опорный прыжок.** Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. | 1 | 2а-27.12  2б-24.12 |  |
| **Подвижные игры.** | | **14ч** |  |  |
| 49. | **ВР**. Инструктаж ТБ. Подвижная игра «Салки с домом» (13) | 1 | 2а-10.01  2б-29.12 |  |
| 50. | **ВР** Подвижные игры с бегом. Игра «Займи своё место».(13) | 1 | 2а-13.01  2б-12.01 |  |
| 51. | Подвижные игры с бегом. Игра «Пятнашки». | 1 | 2а-14.01  2б-13.01 |  |
| 52. | Подвижные игры с бегом. Игра «Гуси лебеди» | 1 | 2а-17.01  2б-14.01 |  |
| 53. | Подвижные игры с бегом и метанием. Эстафеты. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 | 2а-20.01  2б-19.01 |  |
| 54. | Подвижные игры с метанием. Игра «Посадка картофеля». | 1 | 2а-21.01  2б-20.01 |  |
| 55. | Подвижные игры с метанием. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 | 2а-24.01  2б-21.01 |  |
| 56. | Подвижные игры с прыжками. Игра «Охотник и зайцы». | 1 | 2а-27.01  2б-26.01 |  |
| 57. | Подвижные игры с метанием и прыжками. | 1 | 2а-28.01  2б-27.01 |  |
| 58. | Эстафеты и подвижные игры с бегом. Игра «Совушка». | 1 | 2а-31.01  2б-28.01 |  |
| 59. | Подвижные игры и эстафеты с прыжками. Игра «Волк во рву». | 1 | 2а-03.02  2б-02.02 |  |
| 60. | Подвижные игры и эстафеты с бегом. Игра «По местам». | 1 | 2а-04.02  2б-03.02 |  |
| 61. | **Зачет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.** | 1 | 2а-07.02  2б-04.02 |  |
| 62. | Подвижные игры с метанием. Игра «Метко в цель». | 1 | 2а-10.02  2б-09.02 |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **17ч** |  |  |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с передачами мяча. | 1 | 2а-11.02  2б-10.02 |  |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 | 2а-14.02  2б-11.02 |  |
| 65. | Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | 2а-17.02  2б-16.02 |  |
| 66. | Ловля мяча на месте. Игра «Передал садись». | 1 | 2а-18.02  2б-17.02 |  |
| 67. | Ловля мяча на месте. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-21.02  2б-18.02 |  |
| 68. | Ловля мяча на месте. Эстафеты с передачами мяча. | 1 | 2а-24.02  2б-24.02 |  |
| 69. | Передача мяча снизу на месте. Игра «Метко в цель». | 1 | 2а-25.02  2б-25.02 |  |
| 70. | Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу». | 1 | 2а-28.02  2б-02.03 |  |
| 71. | **Зачет: передачи мяча на месте. Игра «10 передач»** | 1 | 2а-03.03  2б-03.03 |  |
| 72. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 2а-04.03  2б-04.03 |  |
| 73. | Ведение мяча на месте. Игра «День-ночь». | 1 | 2а-07.03  2б-09.03 |  |
| 74. | Ведение мяча на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 | 2а-10.03  2б-10.03 |  |
| 75. | **Зачет: ведение мяча на месте.** Игра «День-ночь». | 1 | 2а-11.03  2б-11.03 |  |
| 76. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Гонки мячей в колоннах» | 1 | 2а-14.03  2б-16.03 |  |
| 77. | **ВР** Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Экскурсия на баскетбольную площадку. (12) | 1 | 2а-17.03  2б-17.03 |  |
| 78. | **Зачет: ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».** | 1 | 2а-18.03  2б-18.03 |  |
| 79. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с передачами мяча. | 1 | 2а-28.03  2б-30.03 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **4ч** |  |  |
| ***Бег по пересечённой местности*** | |  |  |  |
| 80. | **ВР** Инструктаж по ТБ. Повторный бег на отрезке 150м. Подвижные игры «Салки».(13) | 1 | 2а-31.03  2б-31.03 |  |
| 81. | Чередование ходьбы и бега. Бег *(3 мин).* Повторный бег на отрезке 200м. Подвижные игры «Салки с домом». | 1 | 2а-01.04  2б-01.04 |  |
| 82. | Равномерный бег *(8 мин).* Игра «Мяч соседу». | 1 | 2а-04.04  2б-06.04 |  |
| 83. | Бег 1000 м без учета времени. Подвижные игры «Салки с домом». | 1 | 2а-07.04  2б-07.04 |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **5ч** |  |  |
| 84. | Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «10 передач» | 1 | 2а-08.04  2б-08.04 |  |
| 85. | Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 | 2а-11.04  2б-13.04 |  |
| 86. | Ведение мяча на месте. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-14.04  2б-14.04 |  |
| 87. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 2а-15.04  2б-15.04 |  |
| 88. | Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч из круга». | 1 | 2а-18.04  2б-20.04 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **14ч** |  |  |
| ***Ходьба и бег*** | | ***5ч*** |  |  |
| 89. | Высокий старт. Бег с высокого старта на 30 метров. Игра «Удочка». | 1 | 2а-21.04  2б-21.04 |  |
| 90. | Бег с высокого старта на 30 метров. Бег с изменением направления. | 1 | 2а-22.04  2б-22.04 |  |
| 91. | Бег 30м. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-25.04  2б-27.04 |  |
| 92. | Челночный бег. Игра «Совушка . | 1 | 2а-28.04  2б-28.04 |  |
| 93. | Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-29.04  2б-29.04 |  |
| ***Прыжки*** | | ***4ч*** |  |  |
| 94. | Прыжок в длину с места. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-05.05  2б-04.05 |  |
| 95. | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Коньки-горбунки». | 1 | 2а-06.05  2б-05.05 |  |
| 96. | Прыжок в длину с разбега. Игра «Охотники и утки». | 1 | 2а-12.05  2б-06.05 |  |
| 97. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета «Кто дальше прыгнет». | 1 | 2а-13.05  2б-11.05 |  |
| ***Метание малого мяча*** | | ***5ч*** |  |  |
| 98. | Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель». | 1 | 2а-16.05  2б-12.05 |  |
| 99. | Бросок большого мяча (1 кг) на дальность. Игра «Точно в мишень». | 1 | 2а-19.05  2б-13.05 |  |
| 100. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 2а-20.05  2б-18.05 |  |
| 101. | Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель». | 1 | 2а-23.05  2б-19.05 |  |
| 102. | Метание малого мяча в вертикальную на дальность.  **В.Р**. Экскурсия в природу (12) | 1 | 2а-  2б-20.05 |  |
| 103 | **В.Р**.Полоса препятствий. Итоговый урок. Экскурсия в природу. (12) | 1 | 2б-25.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г. Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет: физическая** культура

**Уровень общего образования:** 3 класс **(**начальное общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 3ч в неделю

**Учитель:** Тимошенко Ж.А.

**Программа разработана на основе:** 1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010)    2. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

**Учебник:** В.И.Лях, Физическая культура 1 – 4 классы: учеб, для общеобразоват. организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2021– 2022 учебный год

**1. Планируемые результаты**

***Личностные результаты***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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 её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Ученик 3 класса научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик 3 класса получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

**2. Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

**Раздел «Знания о физической культуре».**

Соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

*«История физической культуры»*

* История развития физической культуры и первых соревнований.
* Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*«Физическая культура»*

* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
* Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

*«Физическая упражнения»*

* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.
* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***В результате освоения программного материала, обучающиеся научатся:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

***получат возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоров

**Раздел «Способы физкультурной деятельности».**

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

Самостоятельные занятия.

* Составление режима дня.
* Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

* Измерение длины и массы тела.
* Определение качества осанки.
* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

В результате освоения программного материала, обучающиеся ***научаться***:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу телу) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

***получат возможность научиться:***

* составлять комплекс утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование».**

**О**риентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

«Спортивно-оздоровительная деятельность.

В результате освоения программного материала, обучающиеся ***научаться:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанка, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

***получат возможность научиться***:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
* играть в баскетбол, волейбол и футбол по упрощённым правилам.

**Гимнастика с основами акробатики:**

***Организующие команды и приёмы****.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения****.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд и назад; гимнастический мост. ***Акробатические комбинации****.*

*Например:*

1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев;
2. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*:

*Например*:

1. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

***Опорный прыжок*** через гимнастического козла с небольшого разбега.

***Гимнастические упражнения прикладного характера***:

1. Передвижение по гимнастической стенке.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика:**

***Беговые упражнения***: Бег с максимальной скоростью (*30м, 60м*), с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах: на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

***Броски***: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры:**

***На материале гимнастики с основами акробатики***: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу ловкость и координацию.

***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале спортивных игр.***

***Баскетбол:***специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По**  **плану** | **Факти-**  **чески** |
| **I четверть** | | **26 ч** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **14ч** |  |  |
| ***Ходьба и бег*** | | ***6ч*** |  |  |
| 1. | **ВР.** Правила безопасности на уроках л/а. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Охотники и утки» (13). | 1 | 01.09 |  |
| 2. | Бег с максимальной скоростью (30м). Подвижная игра “Пятнашки”. | 1 | 03.09 |  |
| 3 | **Бег на результат (*30 м*).** Круговая эстафета. | 1 | 07.09 |  |
| 4. | Бег с максимальной скоростью (30, 60м). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 08.09 |  |
| 5. | **Бег на результат (*60 м*).** Круговая эстафета. | 1 | 10.09 |  |
| 6. | Бег с максимальной скоростью (60м). Встречная эстафета. | 1 | 14.09 |  |
| ***Прыжки*** | | ***4ч*** |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 15.09 |  |
| 8. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 17.09 |  |
| 9. | Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 21.09 |  |
| 10. | **Зачет: прыжок в длину с разбега.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 22.09 |  |
| ***Метание малого мяча*** | | ***4ч*** |  |  |
| 11. | Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 24.09 |  |
| 12. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча вперёд – вверх, на дальность. | 1 | 28.09 |  |
| 13. | Метание мяча на заданное расстояние.  Подвижная игра « Меткий стрелок». | 1 | 29.09 |  |
| 14. | **Зачёт: метание мяча на заданное расстояние**.  Подвижная игра « Кто дальше бросит». | 1 | 01.10 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **12ч** |  |  |
| ***Бег по пересечённой местности*** | | ***12ч*** |  |  |
| 15. | **ВР.** Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий на стадионе (12). | 1 | 05.10 |  |
| 16. | Чередование ходьбы и бега *(4 мин)*. Подвижная игра “К своим флажкам”. | 1 | 06.10 |  |
| 17. | Чередование ходьбы и бега *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Подвижная игра “Третий лишний”. | 1 | 08.10 |  |
| 18. | Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 12.10 |  |
| 19. | Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 | 13.10 |  |
| 20. | **Зачет: прыжки на скакалке.**  Преодоление препятствий. | 1 | 15.10 |  |
| 21. | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега *(6 мин)*. Преодоление препятствий. | 1 | 19.10 |  |
| 22. | Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 20.10 |  |
| 23. | Чередование ходьбы и бега *(7 мин)*. Подвижная игра «Космонавты». | 1 | 22.10 |  |
| 24. | Чередование ходьбы и бега *(8 мин)*. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | 26.10 |  |
| 25. | **Зачет: кросс 1 км (без учета времени).**  Преодоление препятствий. | 1 | 27.10 |  |
| 26. | Чередование ходьбы и бега *(9 мин)*. Преодоление препятствий. | 1 | 29.10 |  |
| **II четверть** | | **22 ч** |  |  |
| **Гимнастика** | | **17ч** |  |  |
| ***Акробатика. Строевые упражнения.*** | | ***6ч*** |  |  |
| 27. | **ВР.** Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Ловцы и раки» (13). | 1 | 09.11 |  |
| 28. | Кувырок вперед, назад.  Подвижная игра «Смена мест». | 1 | 10.11 |  |
| 29. | **Зачет: наклон вперед.**  Кувы­рок назад, перекат и стойка на лопатках**.** | 1 | 12.11 |  |
| 30. | Кувы­рок назад, перекат и, стойка на лопатках. Подвижная игра « Быстрые перекаты». | 1 | 16.11 |  |
| 31. | Мост (с помощью и самостоятельно). Стойка на лопатках с перекатом в упор присев. | 1 | 17.11 |  |
| 32. | **Зачет: комбинация из акробатических элементов (кувы­рок вперед, назад, перекат и стойка на лопатках).** | 1 | 19.11 |  |
| ***Висы. Строевые упражнения.*** | | ***5ч*** |  |  |
| 33. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Акробатическая эстафета. | 1 | 23.11 |  |
| 34. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 24.11 |  |
| 35. | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Подвижная игра «Смена мест». | 1 | 26.11 |  |
| 36. | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 30.11 |  |
| 37. | **Зачет: подтягивание в висе.** Акробатическая полоса препятствий. | 1 | 03.12 |  |
| ***Опорный прыжок. Лазание.*** | | ***6ч*** |  |  |
| 38. | Опорный прыжок: вскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Ходьба приставными шагами по бревну. | 1 | 07.12 |  |
| 39. | Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 08.12 |  |
| 40. | Опорный прыжок. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 10.12 |  |
| 41. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | 14.12 |  |
| 42. | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Эстафета с прыжками на скамейку. | 1 | 15.12 |  |
| 43. | **Зачет: опорный прыжок: вскок в упор присев на колени, соскок прогнувшись**. | 1 | 17.12 |  |
| **Подвижные игры.** | | **5ч** |  |  |
| 44. | **ВР**. Подвижные игры с бегом.  Экскурсия в природу (12). | 1 | 21.12 |  |
| 45. | Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | 1 | 22.12 |  |
| 46. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | 24.12 |  |
| 47. | Подвижные игры бегом и прыжками. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 28.12 |  |
| 48. | Подвижные игры с метанием. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 29.12 |  |
| **III четверть** | | **28 ч** |  |  |
| **Подвижные игры.** | | **10ч** |  |  |
| 48. | **ВР.** Правила безопасности во время занятий спортивными играми. Подвижные игры с метанием и прыжками (13). | 1 | 11.01 |  |
| 49. | Подвижные игры с метанием и прыжками. | 1 | 14.01 |  |
| 50. | Подвижные игры с бегом. Игра «Быстро по местам». | 1 | 15.01 |  |
| 51. | Подвижные игры с метанием. Игра «Метко в цель». | 1 | 18.01 |  |
| 52. | Подвижные игры с прыжками. Игра «Белые медведи». | 1 | 21.01 |  |
| 53. | Подвижные игры с бегом. Игра “Пятнашки”. | 1 | 22.01 |  |
| 54. | Подвижные игры с метанием. Игра «»Метко в цель». | 1 | 25.01 |  |
| 55. | Подвижные игры с прыжками. Игра «Прыжки по полосам». | 1 | 28.01 |  |
| 56. | Подвижные игры с метанием и прыжками. Игра «Метко в цель». | 1 | 29.01 |  |
| 57. | Подвижные игры с бегом и прыжками. Игра «Волк во рву». | 1 | 01.02 |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **18ч** |  |  |
| 58. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Передай-лови». | 1 | 04.02 |  |
| 59. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.  Эстафеты в колонне. Подвижная игра «Жонглеры». | 1 | 05.02 |  |
| 60. | **Зачет: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.** | 1 | 08.02 |  |
| 61. | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 11.02 |  |
| 62. | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 12.02 |  |
| 63. | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Пятнашки в парах». | 1 | 15.02 |  |
| 64. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра «Овладей мячом». | 1 | 18.02 |  |
| 66. | **Зачет: ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.** Подвижная игра «Свободное место». | 1 | 22.02 |  |
| 67. | Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 25.02 |  |
| 68. | Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. «Игры с ведением мяча». | 1 | 26.02 |  |
| 69. | **Зачет: ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте.**  Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 01.03 |  |
| 70. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». | 1 | 04.03 |  |
| 71. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 05.03 |  |
| 72. | **Зачет: броски мяча в кольцо двумя руками от груди.** . «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину». | 1 | 11.03 |  |
| 73. | Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | 12.03 |  |
| 74. | Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | 15.03 |  |
| 75. | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | 18.03 |  |
| 76. | **ВР.** Подвижная игра «Мяч в корзину». Экскурсия в природу (12). | 1 | 19.03 |  |
| **IV четверть** | | ***24 ч*** |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **2ч** |  |  |
| 77. | Правила безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Игра в «Мини-баскетбол(13). | 1 | 29.03 |  |
| 78 | **Зачет: игра в «Мини-баскетбол».** | 1 | 30.03 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **7ч** |  |  |
| ***Бег по пересечённой местности*** | | ***7ч*** |  |  |
| 79. | Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега. Бег (4 мин). | 1 | 01.05 |  |
| 80. | Чередование ходьбы и бега. Бег (5 мин). Подвижная игра «Салки». | 1 | 05.04 |  |
| 81. | Развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 06.04 |  |
| 82. | Чередование ходьбы и бега. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. | 1 | 08.04 |  |
| 83. | Равномерный бег (7 мин). Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 12.04 |  |
| 84. | Равномерный бег (8 мин). Преодоление полосы препятствий. | 1 | 13.04 |  |
| 85. | **Зачет: кросс 1000 м по пересечённой местности (без учёта времени.)** | 1 | 15.04 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **15ч** |  |  |
| ***Ходьба и бег*** | | ***4ч*** |  |  |
| 86. | Бег на короткие дистанции: 30м, 3х10м, силовые упражнения- подтягивание, ходьба по рукоходу. | 1 | 19.04 |  |
| 87. | **Зачет: бег 30 м.**  Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 20.04 |  |
| 88. | Бег с максимальной скоростью (30м,60 м). Подвижная игра «Салки». | 1 | 22.04 |  |
| 89. | **Зачет: бег 60 м.**  Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 26.04 |  |
| ***Прыжки*** | | ***6ч*** |  |  |
| 90. | Прыжок в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 27.04 |  |
| 91 | Прыжок в длину с места, разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 29.04 |  |
| 92. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 04.05 |  |
| 93. | **ВР.** Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Экскурсия в природу (12). Подвижная игра «Салки». | 1 | 06.05 |  |
| 94. | **Зачет: прыжок в высоту способом «Перешагивание»**  Игра «Кто дальше прыгнет». | 1 | 11.05 |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 13.05 |  |
| ***Метание малого мяча*** | | ***5ч*** |  |  |
| 96. | Метание малого мяча с 1-3 шагов. Броски набивного мяча вперёд – вверх, на дальность. Игра «Попади в цель». | 1 | 17.05 |  |
| 97. | Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-8 м. | 1 | 18.05 |  |
| 98. | **Зачёт: метание мяча на заданное расстояние**.  Игра « Кто дальше бросит». | 1 | 20.05 |  |
| 99. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Меткий стрелок». | 1 | 24.05 |  |
| 100. | **ВР.** Легкоатлетическая полоса препятствий на стадионе (12). | 1 | 25.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г.Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:** 4 класс **(**начальное общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 3ч в неделю

**Учитель:** Тимошенко Ж.А.

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
2. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

**Учебник:** В.И.Лях, Физическая культура 1 – 4 классы: учеб, для общеобразоват. организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2020 – 2021 учебный год

1. **Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в четвертом классе должны быть достигнуты определенные результаты.

***Личностные результаты***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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 её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Ученик 4 класса научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик 4 класса получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

1. **Содержание учебного предмета.**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование». Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре».**

Соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

*«История физической культуры»*

* История развития физической культуры и первых соревнований.
* Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*«Физическая культура»*

* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
* Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

*«Физическая упражнения»*

* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.
* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности».**

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

Самостоятельные занятия.

* Составление режима дня.
* Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

* Измерение длины и массы тела.
* Определение качества осанки.
* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Раздел «Физическое совершенствование».**

**О**риентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

«Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики:**

***Организующие команды и приёмы****.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения****.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд и назад; гимнастический мост ***Акробатические комбинации****.*

*Например:*

1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев;
2. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*:

*Например*:

1. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

***Опорный прыжок*** через гимнастического козла с небольшого разбега.

***Гимнастические упражнения прикладного характера***:

1. Передвижение по гимнастической стенке.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика:**

***Беговые упражнения***: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах: на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

***Броски***: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры:**

***На материале гимнастики с основами акробатики***: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу ловкость и координацию.

***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале спортивных игр.***

***Футбол:*** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Баскетбол:***специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **1 четверть** | | **25** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **12ч** |  |  |
| **Ходьба и бег** | | **5ч** |  |  |
| 1. | **ВР.** Правила безопасности на уроках л/а. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Охотники и утки» (13). | 1 | 03.09 |  |
| 2. | Бег с максимальной скоростью (30м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | 06.09 |  |
| 3. | **Бег на результат (*30 м*).** Круговая эстафета. | 1 | 07.09 |  |
| 4. | Бег с максимальной скоростью (30, 60м). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 10.09 |  |
| 5. | **Бег на результат (*60 м*).** Круговая эстафета. | 1 | 13.09 |  |
| **Прыжки** | | **4ч** |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 14.09 |  |
| 7. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 17.09 |  |
| 8. | Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 20.09 |  |
| 9. | **Зачет: прыжок в длину с разбега.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 21.09 |  |
| **.Метание малого мяча** | | **3ч** |  |  |
| 10. | Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Меткий стрелок». | 1 | 24.09 |  |
| 11. | Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра « Кто дальше бросит». | 1 | 27.09 |  |
| 12. | **Зачет: метание на дальность.** Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 28.09 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **13ч** |  |  |
| **Бег по пересечённой местности** | | **13** |  |  |
| 13. | **ВР.** Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий на стадионе (12). | 1 | 01.10 |  |
| 14. | Чередование ходьбы и бега (4 мин). Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | 04.10 |  |
| 15. | Чередование ходьбы и бега (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 05.10 |  |
| 16. | Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 08.10 |  |
| 17. | Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | 11.10 |  |
| 18. | **Зачет: прыжки на скакалке.**  Преодоление препятствий. | 1 | 12.10 |  |
| 19. | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега (6 мин). Преодоление препятствий. | 1 | 15.10 |  |
| 20. | Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 18.10 |  |
| 21. | Чередование ходьбы и бега (7 мин). Подвижная игра «Космонавты». | 1 | 19.10 |  |
| 22. | Чередование ходьбы и бега (8 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | 22.10 |  |
| 23. | **Зачет: кросс 1 км (без учета времени).** Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 25.10 |  |
| 24. | Чередование ходьбы и бега (9 мин). Преодоление препятствий. | 1 | 26.10 |  |
| 25. | |  | | --- | | Развитие беговой выносливости. |   Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 29.10 |  |
| **2 четверть** | | **23** |  |  |
| **Гимнастика** | | **18ч** |  |  |
| **Акробатика. Строевые упражнения** | | **6ч** |  |  |
| 26. | **ВР.** Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Ловцы и раки» (13). | 1 | 08.11 |  |
| 27. | Кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Смена мест». | 1 | 09.11 |  |
| 28. | Кувы­рок назад, перекат и, стойка на лопатках**.** . Подвижная игра « Быстрые перекаты». | 1 | 12.11 |  |
| 29. | **Зачет: наклон вперед.**  Кувы­рок назад, перекат и стойка на лопатках**.** | 1 | 15.11 |  |
| 30. | Мост (с помощью и самостоятельно). Стойка на лопатках с перекатом в упор присев. | 1 | 16.11 |  |
| 31. | **Зачет: комбинация из акробатических элементов (кувы­рок вперед, назад, перекат и стойка на лопатках).** | 1 | 19.11 |  |
| **Висы. Строевые упражнения.** | | **6ч** |  |  |
| 32. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Акробатическая эстафета. | 1 | 22.11 |  |
| 33. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 23.11 |  |
| 34. | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 26.11 |  |
| 35. | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 29.11 |  |
| 36. | Поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. . Подвижная игра «Совушка». | 1 | 30.11 |  |
| 37. | **Зачет: подтягивание в висе.** Акробатическая полоса препятствий. | 1 | 03.12 |  |
| **Опорный прыжок. Лазание.** | | **6ч** |  |  |
| 38. | Опорный прыжок: вскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Ходьба приставными шагами по бревну. | 1 | 06.12 |  |
| 39. | Ходьба приставными шагами по бревну. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | 07.12 |  |
| 40. | Опорный прыжок. Ходьба приставными шагами по бревну. | 1 | 10.12 |  |
| 41. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.Эстафета с прыжками на скамейку. | 1 | 13.12 |  |
| 42. | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | 14.12 |  |
| 43. | **Зачет: опорный прыжок: вскок в упор присев на колени, соскок прогнувшись**. | 1 | 17.12 |  |
| **Подвижные игры.** | | **5ч** |  |  |
| 44. | **ВР.** Подвижные игры с бегом. Экскурсия в природу (12). | 1 | 20.12 |  |
| 45. | Подвижные игры с бегом, прыжками. . Подвижная игра «Свободное место». | 1 | 21.12 |  |
| 46. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | 24.12 |  |
| 47. | Подвижные игры бегом и прыжками. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 27.12 |  |
| 48. | Подвижные игры с метанием. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 28.12 |  |
| **3 четверть** | | **28** |  |  |
| **Подвижные игры.** | | **10** |  |  |
| 49. | **ВР.** Правила безопасности во время занятий спортивными играми.Подвижные игры с метанием и прыжками (13). | 1 | 10.01 |  |
| 50. | Подвижные игры с метанием и прыжками. Подвижная игра «Салки». | 1 | 11.01 |  |
| 51. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 | 14.01 |  |
| 52. | Подвижные игры с метанием. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 17.01 |  |
| 53. | Подвижные игры с прыжками. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | 18.01 |  |
| 54. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | 21.01 |  |
| 55. | Подвижные игры с бегом и прыжками. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 24.01 |  |
| 56. | Подвижные игры с метанием. Подвижная игра «Пустое место». | 1 | 25.01 |  |
| 57. | Подвижные игры с прыжками. Подвижная игра «Прыжки по полосам». | 1 | 28.01 |  |
| 58. | Подвижные игры с метанием и прыжками. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 31.01 |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **18ч** |  |  |
| 59. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Жонглеры»**.** | 1 | 01.02 |  |
| 60. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Передай-лови». | 1 | 04.02 |  |
| 61. | **Зачет: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.** Подвижная игра «Передай-садись». | 1 | 07.02 |  |
| 62. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра «Свободное место». | 1 | 08.02 |  |
| 63. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра “Не давай мяч водящему”. | 1 | 11.02 |  |
| 64. | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 14.02 |  |
| 65. | Ведение мяча на месте со средним отскоком.  Подвижная игра «Пятнашки в парах». | 1 | 15.02 |  |
| 66. | Ведение мяча на месте с высоки отскоком. Эстафета с ведением мяча. | 1 | 18.02 |  |
| 67. | **Зачет: ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.** | 1 | 21.02 |  |
| 68. | Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. Подвижная игра «День и ночь баскетболистов» с ведением мяча. | 1 | 22.02 |  |
| 69. | Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. | 1 | 25.02 |  |
| 70. | **Зачет: ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте.**  Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 28.02 |  |
| 71. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 01.03 |  |
| 72. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 04.03 |  |
| 73. | **Зачет: броски мяча в кольцо двумя руками от груди.** | 1 | 11.03 |  |
| 74. | Тактические действия в за­щите и нападении. Подвижная игра «10 передач» | 1 | 14.03 |  |
| 75. | Тактические действия в за­щите и нападении. Подвижная игра «Пятнашки в парах». | 1 | 15.03 |  |
| 76. | **ВР. Игра в мини-баскетбол.** Экскурсия в природу (12). | 1 | 18.03 |  |
| **4 четверть** | | **23** |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **2** |  |  |
| 77. | Инструктаж по ТБ.Передвижения без мяча; ведение мяча. Игра «Мяч в корзину». | 1 | 28.03 |  |
| 78. | Передвижения без мяча; ведение мяча. Игра в «Мини-баскетбол». | 1 | 29.03 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **4ч** |  |  |
| **Бег по пересечённой местности** | | **4ч** |  |  |
| 79. | Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега. Бег (6 мин). | 1 | 01.04 |  |
| 80. | Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Бег (7-8 мин). | 1 | 04.04 |  |
| 81. | Чередование ходьбы и бега. Бег (8-9 мин). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 05.04 |  |
| 82. | **Зачет: кросс 1000м (без учета времени).** | 1 | 08.04 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **17ч** |  |  |
| **Ходьба и бег** | | **6ч** |  |  |
| 83. | Бег 30 м. Низкий старт. Круговая эстафета. | 1 | 11.04 |  |
| 84. | **Бег на результат (*30 м*).** Встречная эстафета. | 1 | 12.04 |  |
| 85. | Бег 60 м. Низкий старт. Круговая эстафета. | 1 | 15.04 |  |
| 86. | **Бег на результат (*60 м*).** Челночный бег 3\*10 м. | 1 | 18.04 |  |
| 87. | Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра «Салки». | 1 | 19.04 |  |
| 88. | **Зачет: челночный бег 3\*10 м.** Встречная эстафета. | 1 | 22.04 |  |
| **Прыжки** | | **5ч** |  |  |
| 89. | **ВР.** Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет».  Экскурсия в природу (12). | 1 | 25.04 |  |
| 90. | Прыжок в длину с места, разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 26.04 |  |
| 91. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 29.04 |  |
| 92. | Прыжок в высоту способом «Перешагивание».  Подвижная игра «Салки». | 1 | 06.05 |  |
| 93. | **Зачет: прыжок в высоту способом «Перешагивание»**  Игра «Кто дальше прыгнет». | 1 | 13.05 |  |
| **Метание малого мяча** | | **6ч** |  |  |
| 94. | Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-8 м. | 1 | 16.05 |  |
| 95. | **Зачет: метание малого мяча с места в вертикальную цель.** Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 17.05 |  |
| 96. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Меткий стрелок». | 1 | 20.05 |  |
| 97. | **Зачёт: метание мяча на заданное расстояние**.  Игра « Кто дальше бросит». | 1 | 23.05 |  |
| 98. | **ВР.** Легкоатлетическая полоса препятствий на стадионе (12). | 1 | 24.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г.Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:** 5 класс **(** общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 2ч в неделю

**Учитель:** Синько.А.Г

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
2. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

**Учебник:** В.И.Лях, Физическая культура 1 – 4 классы: учеб, для общеобразоват. организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2021 – 2022 учебный год

1. **Планируемые результаты**

***Личностные результаты***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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 её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Ученик 5 класса научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик 4 класса получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

1. **Содержание учебного предмета.**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование». Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре».**

Соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

*«История физической культуры»*

* История развития физической культуры и первых соревнований.
* Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*«Физическая культура»*

* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
* Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

*«Физическая упражнения»*

* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.
* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности».**

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

Самостоятельные занятия.

* Составление режима дня.
* Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

* Измерение длины и массы тела.
* Определение качества осанки.
* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Раздел «Физическое совершенствование».**

**О**риентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

«Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики:**

***Организующие команды и приёмы****.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения****.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд и назад; гимнастический мост ***Акробатические комбинации****.*

*Например:*

1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев;
2. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*:

*Например*:

1. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

***Опорный прыжок*** через гимнастического козла с небольшого разбега.

***Гимнастические упражнения прикладного характера***:

1. Передвижение по гимнастической стенке.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика:**

***Беговые упражнения***: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах: на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

***Броски***: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры:**

***На материале гимнастики с основами акробатики***: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу ловкость и координацию.

***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале спортивных игр.***

***Футбол:*** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Баскетбол:***специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **1 четверть** | | **24** | **По плану** | **По факту** |
| **Лёгкая атлетика** | | **11ч** |
| **Ходьба и бег** | | **5ч** |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба через препятствия. | 1 |  |  |
| 2. | Бег с максимальной скоростью (30м). Подвижная игра “Пятнашки”. | 1 |  |  |
| 3. | Бег с максимальной скоростью (30м,60м). Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 4. | **Бег на результат (30, 60 м).** Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 5. | Бег с максимальной скоростью (60м). Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| **Прыжки** | | **3ч** |  |  |
| 6. | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». | 1 |  |  |
| 7. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |  |
| 8. | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». | 1 |  |  |
| **.Метание малого мяча** | | **3ч** |  |  |
| 9. | Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. | 1 |  |  |
| 10. | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 11. | **Зачет: метание на дальность.** Подвижная игра “Метко в цель”. | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **13ч** |  |  |
| **Бег по пересечённой местности** | | **13** |  |  |
| 12. | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега (4 мин). Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 13. | Чередование ходьбы и бега (4 мин). Подвижная игра “К своим флажкам”. | 1 |  |  |
| 14. | Чередование ходьбы и бега (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра “Третий лишний”. | 1 |  |  |
| 15. | Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 16. | Развитие выносливости. Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 17. | **Зачет: прыжки на скакалке.** | 1 |  |  |
| 18. | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега (6 мин). Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 19. | Преодоление препятствий. Подвижная игра “Третий лишний”. | 1 |  |  |
| 20. | Чередование ходьбы и бега (7 мин). Подвижная игра «Космонавты». | 1 |  |  |
| 21. | Чередование ходьбы и бега (8 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра “Пятнашки”. | 1 |  |  |
| 22. | |  | | --- | | Развитие беговой выносливости. |   Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 23. | Чередование ходьбы и бега (9 мин). Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 24. | **Зачет: кросс 1 км (без учета времени).** | 1 |  |  |
| **2 четверть** | | **23** |  |  |
| **Гимнастика** | | **18ч** |  |  |
| **Акробатика. Строевые упражнения** | | **6ч** |  |  |
| 25. | Инструктаж ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |  |  |
| 26. | Кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Смена мест». | 1 |  |  |
| 27. | Кувы­рок назад, перекат и, стойка на лопатках**.** | 1 |  |  |
| 28. | **Зачет: наклон вперед.**  Кувы­рок назад, перекат и стойка на лопатках**.** | 1 |  |  |
| 29. | Мост (с помощью и самостоятельно). Стойка на лопатках с перекатом в упор присев. | 1 |  |  |
| 30. | **Зачет: комбинация из акробатических элементов (кувы­рок вперед, назад, перекат и стойка на лопатках).** | 1 |  |  |
| **Висы. Строевые упражнения.** | | **6ч** |  |  |
| 31. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |  |  |
| 32. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подвижная игра “День и ночь”. | 1 |  |  |
| 33. | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 1 |  |  |
| 34. | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 35. | Поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | 1 |  |  |
| 36. | **Зачет: подтягивание в висе.** | 1 |  |  |
| **Опорный прыжок. Лазание.** | | **6ч** |  |  |
| 37. | Опорный прыжок: вскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |
| 38. | Ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |
| 39. | Опорный прыжок. Ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |
| 40. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 |  |  |
| 41. | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 42. | **Зачет: опорный прыжок: вскок в упор присев на колени, соскок прогнувшись**. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры.** | | **5ч** |  |  |
| 43. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра “Пятнашки”. | 1 |  |  |
| 44. | Подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 |  |  |
| 45. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра “К своим флажкам”. | 1 |  |  |
| 46. | Подвижные игры бегом и прыжками. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 47. | Подвижные игры с метанием. Подвижная игра “Метко в цель”. | 1 |  |  |
| **3 четверть** | | **29** |  |  |
| **Подвижные игры.** | | **12** |  |  |
| 48. | **Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с метанием и прыжками.** | 1 |  |  |
| 49. | Подвижные игры с метанием и прыжками. | 1 |  |  |
| 50. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра “Быстро по местам”. | 1 |  |  |
| 51. | Подвижные игры с метанием. | 1 |  |  |
| 52. | Подвижные игры с прыжками. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 53. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра “Пятнашки”. | 1 |  |  |
| 54. | Подвижные игры с бегом и прыжками. Подвижная игра “Волк во рву”. | 1 |  |  |
| 55. | Подвижные игры с метанием. | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры с прыжками. Подвижная игра «Прыжки по полосам». | 1 |  |  |
| 57. | Подвижные игры с метанием и прыжками. Подвижная игра “Метко в цель”. | 1 |  |  |
| 58. | Подвижные игры с метанием и прыжками. | 1 |  |  |
| 59. | Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **17ч** |  |  |
| 60. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |
| 61. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |
| 62. | **Зачет: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.** | 1 |  |  |
| 63. | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |  |  |
| 64. | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 |  |  |
| 65. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |  |  |
| 66. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |  |  |
| 67. | **Зачет: ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.** | 1 |  |  |
| 68. | Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. | 1 |  |  |
| 69. | Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. | 1 |  |  |
| 70. | **Зачет: ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте.** | 1 |  |  |
| 71. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| 72. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| 73. | **Зачет: броски мяча в кольцо двумя руками от груди.** | 1 |  |  |
| 74. | Тактические действия в за­щите и нападении. | 1 |  |  |
| 75. | **Игра в мини-баскетбол.** | 1 |  |  |
| 76. | Передвижения без мяча; ведение мяча. Игра в «Мини-баскетбол». | 1 |  |  |
| **4 четверть** | | **24** |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | | **6ч** |  |  |
| 77. | **Инструктаж по ТБ.** Передвижения без мяча; ведение мяча. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 78. | Игра в «Мини-баскетбол». | 1 |  |  |
| 79. | Передвижения без мяча; ведение мяча. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 80. | Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 81. | **Зачет: игра в «Мини-баскетбол».** | 1 |  |  |
| 82 | **Подвижная игра «Десяточка»** | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **7ч** |  |  |
| **Бег по пересечённой местности** | | **7ч** |  |  |
| 83. | Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега. Бег (6 мин). | 1 |  |  |
| 84. | Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. | 1 |  |  |
| 85. | Чередование ходьбы и бега. Бег (7-8 мин). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 86. | Чередование ходьбы и бега. Бег (8-9 мин). | 1 |  |  |
| 87 | Чередование ходьбы и бега. Бег (8-9 мин). | 1 |  |  |
| 88. | **Зачет: кросс 1000м (без учета времени).** | 1 |  |  |
| 89. | Равномерный бег (9-10 мин). Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **11ч** |  |  |
| **Ходьба и бег** | | **4ч** |  |  |
| 90. | **Зачет: бег 30 м.** Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 91. | Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 92. | Челночный бег 3\*10 м. | 1 |  |  |
| 93. | **Зачет: бег 60 м.** Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| **Прыжки** | | **4ч** |  |  |
| 94. | Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 |  |  |
| 95. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Игра «Прыжок за прыжком». | 1 |  |  |
| 96. | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 |  |  |
| 97. | **Зачет: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Метание малого мяча** | | **3ч** |  |  |
| 98. | Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность. | 1 |  |  |
| 99. | **Зачет: метание мяча на дальность.** | 1 |  |  |
| 100. | Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. | 1 |  |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г.Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет**: физическая культура

**Уровень общего образования:** 6 класс **(**основное общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 2 ч в неделю

**Учитель:** Тимошенко Ж.А.

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебник: Виленский М.Я., Физическая культура 5– 6 - 7 классы; М.Просвещение, 2018г.

2021-2022 учебный год

1. **Планируемые результаты изучения предмета**

**«Физическая культура» в 6 классе:**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

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

*в области познавательной культуры*:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* *В области физической культуры:*
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

*В области познавательной культуры:*

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

**Ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, планировать режим дня и учебной недели;

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

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

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

• составлять комплексы физических упражнений;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять основные технические действия и приемы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня; индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»**

соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

*«История физической культуры»*

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

*«Физическая культура (основные понятия)»*

 - Физическое развитие человека

*«Физическая культура человека»*

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

*«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»*

*-* Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

*«Оценка эффективности занятий физической культурой»*

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»**

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью»*

**- гимнастика** с основами акробатики: организующие команды и приемы(построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения обще развивающей направленности с предметами и без(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

**- легкая атлетика**: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

**- баскетбол**: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

**- волейбол**: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

*Прикладно-ориентированнная подготовка*

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

*Упражнения общей направленности*

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По**  **плану** | **Факти**  **чески** |
| **1 четверть** | | **17** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **11 ч** |  |  |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег** | | **2ч** |  |  |
| 1. | **ВР.** Правила безопасности на уроках л/а. Бег с заданным темпом и скоростью. Круговая эстафета. Игра «Бег с флажками». (13). | 1 | **01.09.** |  |
| 2. | **Бег на результат (30, 60 м).** Круговая эстафета. Игра «Разведчики и часовые». | 1 | **06.09.** |  |
| **Прыжки в длину** | | 3ч |  |  |
| 3. | Прыжок в длину с места, разбега способом «Согнув ноги». Игра «Волк во рву». | 1 | **08.09.** |  |
| 4. | **Зачёт: прыжок в длину с места.** Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Игра «Волк во рву». | 1 | **13.09.** |  |
| 5. | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | **15.09.** |  |
| **Метание** | | 3ч |  |  |
| 6. | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». | 1 | **20.09** |  |
| 7. | Метание малого мяча на точность. Игра «Точный бросок». | 1 | **22.09.** |  |
| 8. | **Зачёт: метание мяча на расстояние**. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | **27.09.** |  |
|  | **Бег на средние дистанции** | 3ч |  |  |
| 9. | Равномерный бег 500 м. Игра «Салки». | 1 | **29.09** |  |
| 10. | Бег 1000 м. Игра футбол- мальчики, пионербол- девочки. | 1 | **04.10.** |  |
| 11. | **Зачёт: бег 1000 м**. Игра «Салки маршем». | 1 | **06.10.** |  |
| **Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий** | | **6ч** |  |  |
| 12. | **ВР.** Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Преодоление препятствий на стадионе (12). | 1 | **11.10.** |  |
| 13. | Равномерный бег 1.5 км. Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | **13.10.** |  |
| 14. | Повторный бег на отрезках 100м. Игра «Паровозики». | 1 | **18.10.** |  |
| 15. | Повторный бег на отрезках 150м. Игра «Бег с флажками». | 1 | **20.10.** |  |
| 16. | Полоса препятствий по пересеченной местности. Игра «Через кочки и пенечки». | 1 | **25.10.** |  |
| 17. | Полоса препятствий по пересеченной местности. (2км) Игра «Через кочки и пенечки». | 1 | **27.09** |  |
| **2 четверть** | | **16** |  |  |
| **Гимнастика** | | **16ч** |  |  |
| **Висы и упоры, строевые упражнения** | | **6ч** |  |  |
| 18. | **ВР.** Правила безопасности на урока гимнастики. Строевые упражнения. Виды висов и упоров (13). | 1 | **08.11.** |  |
| 19. | Строевые упражнения. Простые висы и упоры. Подъем переворотом, махом одной, толчком другой. Игра «Запрещенное движение». | 1 | **10.11.** |  |
| 20. | Висы на перекладине, подтягивание в висе. Строевые упражнения. Игра «Фигуры». | 1 | **15.11.** |  |
| 21. | Упор на предплечьях, размахивание в упоре (брусья //). Строевые упражнения. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | **17.11.** |  |
| 22. | Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях мальчики. Вис прогнувшись (девочки). Строевые упражнения. Эстафета «Прыжок за прыжком». | 1 | **22.11.** |  |
| 23. | **Зачёт: подтягивание.** Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 | **24.11.** |  |
|  | **Акробатические упражнения, упражнения в равновесии** | **6ч** |  |  |
| 24. | **ВР.** Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Эстафеты (13). | 1 | **29.11.** |  |
| 25. | Кувырок вперед. Игра «Два лагеря». Упражнения в равновесии. | 1 | **01.12.** |  |
| 26. | Кувырок вперед и назад. Игра «Смена капитана» Упражнения в равновесии. | 1 | **06.10** |  |
| 27. | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Игра «Бездомный заяц». | 1 | **08.12.** |  |
| 28. | Мост из положения стоя (девочки), стойка на лопатках, кувырки – комбинация. Игра «Челнок». | 1 | **13.10** |  |
| 29. | **Зачёт: комбинация из акробатических элементов**. Эстафеты с обручем. | 1 | **15.12.** |  |
|  | **Опорный прыжок** | **4ч** |  |  |
| 30. | Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | 1 | **20.12.** |  |
| 31. | Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Удочка». | 1 | **22.12.** |  |
| 32. | **Зачёт: опорный прыжок ноги врозь**. Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | **27.12.** |  |
| 33. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | **29.12** |  |
| **3 четверть** | | **18** |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол, баскетбол)** | | **9** |  |  |
| **Волейбол** | | **9ч** |  |  |
| 34. | **ВР.** Правила безопасности на уроках на занятиях спортивными тиграми. Стойка и передвижения игрока Передача мяча двумя руками сверху (13). | 1 | **10.01.** |  |
| 35. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 | **12.01.** |  |
| 36. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 | **17.01.** |  |
| 37. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 | **19.01.** |  |
| 38. | Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 | **24.01.** |  |
| 39. | **Зачет: передача мяча двумя руками сверху в парах.** Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | 1 | **26.01** |  |
| 40. | Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | **31.01** |  |
| 41. | Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты с элементами передач. Игра в мини-волейбол. | 1 | **02.02.** |  |
| 42. | **Зачет**: **нижняя прямая подача с 3–6 м.** Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | **07.02.** |  |
| **Баскетбол** | | **9ч** |  |  |
| 43. | Стойки, перемещения. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 | **09.02.** |  |
| 44. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. | 1 | **14.02.** |  |
| 45. | Бросок двумя руками от головы, от плеча после ловли мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | **16.02.** |  |
| 46. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. | 1 | **21.02.** |  |
| 47. | Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 | **28.02** |  |
| 48. | Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 1 | **02.03.** |  |
| 49. | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Вырывание мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 | **09.03.** |  |
| 50. | **Зачет: сочетание приемов (ведение, остановка, бросок).** Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. | 1 | **14.03.** |  |
| 51. | **ВР.** Игра в мини-баскетбол.  Экскурсия в природу (12). | 1 | **16.03.** |  |
| **4 четверть** | | **17** |  |  |
| **Легкая атлетика** | | **3** |  |  |
| **Прыжки в высоту «перешагивание»** | | **3ч** |  |  |
| 52. | **ВР.** Прыжок в высоту «Перешагивание» с одного, трёх, пяти шагов разбега. Экскурсия в природу (12). | 1 | **28.03** |  |
| 53. | Прыжок в высоту «Перешагивание» с одного, трёх, пяти шагов разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | **30.03** |  |
| 54. | **Зачёт: прыжок в высоту способом «Перешагивание».** Полоса препятствий. | 1 | **04.04.** |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **4ч** |  |  |
| 55. | Повторный бег на отрезках 150-200м. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 | **06. 04.** |  |
| 56. | Равномерный бег 1000-1500м. Игра «Посадка картошки». | 1 | **11.04.** |  |
| 57. | **Зачет: кросс (2 км) по пересеченной местности (без учёта времени).** Игра «Невод». | 1 | **13.04.** |  |
| 58. | Равномерный бег 2000м. Игра «Салки маршем». | 1 | **18.04.** |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **10ч** |  |  |
| **Бег на средние дистанции** | | **3ч** |  |  |
| 59. | Бег 500м. игры: мал. -футбол, дев. –пионербол. | 1 | **20.04.** |  |
| 60. | **Зачёт: бег 500м.** Игра «Охотники и утки». | 1 | **25.04.** |  |
| 61. | Бег 1000 м,игры: мал. -футбол, дев. –пионербол. | 1 | **27.04.** |  |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег** | | **4ч** |  |  |
| 62. | **Зачёт:** **бег 30 м.** Встречная эстафета Низкий старт**.** Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. | 1 | **04.05.** |  |
| 63. | Бег на скорость (30м, 60 м). Встречная эстафета. | 1 | **11.05.** |  |
| 64. | **Зачёт:** **бег 60 м.** Круговая эстафета **.** | 1 | **16.05.** |  |
| 65. | Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета **.** | 1 | **18.05.** |  |
| **Прыжки в длину «Согнув ноги»** | | **2ч** |  |  |
| 66. | Прыжок в длину «Согнув ноги». Игра футбол (мал)., пионербол (дев.) | 1 | **23.05.** |  |
| 67. | **Зачёт: прыжок в длину с места.** Прыжок в длину «Согнув ноги». Игра футбол (мал)., пионербол (дев.) | 1 | **25.05.** |  |
| **Метание** | | **1ч** |  |  |
| 68. | **ВР.** Метание малого мяча на дальность. Легкоатлетическая полоса препятствий на стадионе (12). | 1 | **30.05.** |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г.Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет**: физическая культура

**Уровень общего образования:** 7класс **(**основное общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 2 ч в неделю

**Учитель:** Тимошенко Ж.А.

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебник: Виленский М.Я., Физическая культура 5– 6 - 7 классы; М.Просвещение, 2018г.

2021-2022 учебный год

1. **Планируемые результаты изучения**

**предмета «Физическая культура» в 7 классе**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в седьмом классе должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты:

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

*в области познавательной культуры*:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

*В области познавательной культуры:*

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научиться:

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Ученик получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

**Ученик научиться:**

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

1. **Содержание учебного предмета.**

Рабочая программа состоит из трех учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

*«История физической культуры»*

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

*«Физическая культура (основные понятия)»*

 - Физическое развитие человека

*«Физическая культура человека»*

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

*«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»*

*-* Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

*«Оценка эффективности занятий физической культурой»*

 - самонаблюдение и самоконтроль.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью»*

**- гимнастика** с основами акробатики: организующие команды и приемы(построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения обще развивающей направленности с предметами и без(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

**- легкая атлетика**: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

**- баскетбол**: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

**- волейбол**: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

*Прикладно-ориентированнная подготовка*

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

*Упражнения общей направленности*

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **Факти**  **чески** |
| **I четверть** | | **17** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12ч** |  |  |
| 1. | **ВР.** Правила безопасности уроках л/а. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 2мин. | 1 | 02.09 |  |
| 2. | **Зачет: бег 30м**. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 4мин. | 1 | 07.09 |  |
| 3. | Низкий старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения**.** Бег 5мин. с ускорениями. | 1 | 09.09 |  |
| 4. | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 | 14.09 |  |
| 5. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80 м. | 1 | 16.09 |  |
| 6. | Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. | 1 | 21.09 |  |
| 7. | **Зачет: бег 60 м.**  Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100 м. | 1 | 23.09 |  |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега**.** Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 – 100 м. | 1 | 28.09 |  |
| 9. | **Зачет: прыжок в длину с разбега.** Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин. | 1 | 30.09 |  |
| 10. | Метание мяча с разбега. Бег до 10 мин. | 1 | 05.10 |  |
| 11. | **Зачет: метение мяча на дальность.** | 1 | 07.10 |  |
| 12. | Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | 1 | 12.10 |  |
| **Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий** | | **5ч** |  |  |
| 13. | **ВР.** Бег в равномерном темпе 10 минут. Преодоление препятствий на стадионе (12). | 1 | 14.10 |  |
| 14. | Равномерный бег (12 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 19.10 |  |
| 15. | Равномерный бег (15 мин). Подвижные игры . | 1 | 21.10 |  |
| 16. | **Зачет:** **кросс (2 км мальчики 1,5 км девочки) по пересеченной местности на результат.** | 1 | 26.10 |  |
| 17. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление полосы препятствий. | 1 | 28.10 |  |
| **II четверть** | | **15** |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **15ч** |  |  |
| 18. | **ВР.** Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Основные висы. Подтягивание в висе. Подъем переворотом. Строевые упражнения (13). | 1 | 09.11 |  |
| 19. | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | 11.11 |  |
| 20. | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | 16.11 |  |
| 21. | **Зачет: подтягивание в висе на результат.**  Развитие силовых способностей. | 1 | 18.11 |  |
| 22. | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения. | 1 | 23.11 |  |
| 23. | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения. | 1 | 25.11 |  |
| 24. | Техника выполнения акробатической комбинации. Опорный прыжок. Техника приземления. | 1 | 30.11 |  |
| 25. | **Зачет : учебная комбинация из акробатических элементов.** | 1 | 02.12 |  |
| 26. | Опорный прыжок «Ноги врозь» (дев.), «Согнув ноги» (мал). Упражнения в равновесии. Учебная комбинация на брусьях: висы и упоры. | 1 | 07.12 |  |
| 27. | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Учебная комбинация на брусьях: висы и упоры. | 1 | 09.12 |  |
| 28. | Опорный прыжок «Ноги врозь» (дев.), «Согнув ноги» (мал). Висы и упоры Упражнения в равновесии. | 1 | 14.12 |  |
| 29. | **Зачет: опорный прыжок.** Висы и упоры.  Упражнения в равновесии. | 1 | 16.12 |  |
| 30. | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | 21.12 |  |
| 31. | **Зачёт: упражнения в равновесии. Висы и упоры.**  Упражнения в равновесии. | 1 | 23.12 |  |
| 32. | Учебная комбинация в висах и упорах. Полоса препятствий. | 1 | 28.12 |  |
| **III четверть** | | **19** |  |  |
| **Баскетбол** | | **8ч** |  |  |
| 33. | **ВР.** Правила безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (13). | **1** | 11.01 |  |
| 34. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. | 1 | 13.01 |  |
| 35. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. | 1 | 18.01 |  |
| 36. | Сочетание приемов ведения, пере­дачи, бросков. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | 20.01 |  |
| 37. | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. | 1 | 25.01 |  |
| 38. | **Зачет: оценка техники ведения мяча с сопротивлением.** Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 27.01 |  |
| 39. | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. | 1 | 01.02 |  |
| 40. | **Зачет: сочетание приемов ведения, передачи, бросков**. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 03.02 |  |
| **Волейбол** | | **8ч** |  |  |
| 41. | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещения игрока.Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 08.02 |  |
| 42. | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **1** | 10.02 |  |
| 43. | Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 15.02 |  |
| 44. | **Зачет: передача мяча во встречных колоннах через сетку**. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 17.02 |  |
| 45. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 22.02 |  |
| 46. | **Зачет: нижняя передача и прием мяча.** Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 24.02 |  |
| 47. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 01.03 |  |
| 48. | **Зачет: нижняя прямая подача, прием подачи.** Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 03.03 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **3ч** |  |  |
| 49. | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | 10.03 |  |
| 50. | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подбор разбега, отталкивание. | 1 | 15.03 |  |
| 51. | **ВР. Зачёт:** **прыжок в высоту способом «Перешагивание».** Экскурсия в природу (12). | **1** | 17.03 |  |
| **IV четверть** | | **17** |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **7ч** |  |  |
| 52. | ВР. Правила безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий (13). | 1 | 29.03 |  |
| 53. | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 | 31.03 |  |
| 54. | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | 05.04 |  |
| 55. | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки). Специальные беговые упражнения. | 1 | 07.04 |  |
| 56. | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки). Развитие выносливости. | 1 | 12.04 |  |
| 57. | **Зачет: бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.** Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 14.04 |  |
| 58. | Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 19.04 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **10** |  |  |
| 59. | Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | 21.04 |  |
| 60. | **Зачёт:** **бег 30м.** Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 | 26.04 |  |
| 61. | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | 28.04 |  |
| 62. | **Зачет:** **бег 60 м.** Челночный бег 3\*10м. | 1 | 05.05 |  |
| 63. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов разбега способом «Согнув ноги». Отталкивание. | 1 | 12.05 |  |
| 64. | **Зачет:** **прыжок в длину с разбега**. Подбор разбега, отталкивание. | 1 | 17.05 |  |
| 65. | Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3\*10м. | 1 | 19.05 |  |
| 66. | **Зачёт**: **метание малого мяча на дальность.** | 1 | 24.05 |  |
| 67. | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 26.05 |  |
| 68. | **ВР.** Легкоатлетическая полоса препятствий на стадионе (12). | 1 | 31.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа г. Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:** 8» класс (основное общее образование)

**Количество часов по учебному плану:** 2 ч в неделю

**Учитель:** Тимошенко Ж.А.

**Программа разработана на основе :**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010)

Учебник : Лях В.И.., Физическая культура 8- 9 классы;

М.Просвещение, 2016г.

2021-2022 учебный год

**1. Планируемые результаты изучения**

**предмета «Физическая культура» в 8 классе**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в восьмом классе должны быть достигнуты следующие результаты.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;
* в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

**Метапредметные результаты:**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками
* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке
* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.
* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термин.
* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**2. Содержание учебного предмета.**

***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 её 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 (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль 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. Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. *Базовый компонент* составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. *Вариативная часть* физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

***Раздел: «Лёгкая атлетика»*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подго­товка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения: 30м, 60м,1000м, 1500м.Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту. Метание малого мяча: с места в горизонтальную цель, на дальность с разбега

**Обучающийся научится :**

* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м.).* *Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега;* метать мяч в горизонтальную цель. Бегать на дистанцию *1000 м*. Прыгать в длину с разбега. Прыгать в высоту с разбега

**Обучающийся получит возможность научится:**

* применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
* бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.
* выполнять низкий старт, знать правила соревнований по прыжкам, соблюдать технику безопасности.
* подбирать разбег в прыжках

***раздел: «Гимнастика с основами акробатики»*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений. Организующие команды и приемы.

Строевые упражнения

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Обучающийся научится:**

* Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать.
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий***;***  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять *строевые упражнения;* выполнять *опорный прыжок*, выполнять кувырки, *стойку на лопатках.*

**Обучающийся получит возможность научится:**

* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
* бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.
* правильно выполнять упражнения

***раздел* «Спортивные игры»**

***Волейбол*.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. -  игра по упрощенным правилам.

***Баскетбол.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.  Игра по упрощенным правилам.

**Обучающийся научится:**

* Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
* Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств.
* Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
* Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.

**Обучающийся получит возможность научится:**

* овладению навыками выполнения двигательных умений различными способами, в различных внешних условиях.
* пониманию здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.
* соблюдать правила игр, уметь их проводить самостоятельно

***раздел* «Кроссовая подготовка»** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Бег в равномерном беге до 20 минут

**Обучающийся научится :**

* организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* бегать в равномерном темпе до 20 мин.

**Обучающийся получит возможность научится:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **По плану** | **Факти**  **чески** |
| **I четверть** | | **17** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12ч** |  |  |
| 1. | **ВР.** Правила безопасности на уроках л/а. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 2мин (13). | 1 | 03.09 |  |
| 2. | **Зачет: бег 30м**. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 4мин. | 1 | 07.09 |  |
| 3. | Низкий старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения**.** Бег 5мин. с ускорениями. | 1 | 10.09 |  |
| 4. | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 | 14.09 |  |
| 5. | **Зачет: прыжок в длину с места.** Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80 м. | 1 | 17.09 |  |
| 6. | Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. | 1 | 21.09 |  |
| 7. | **Зачет: бег 60 м.**  Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100 м. | 1 | 24.09 |  |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега**.** Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 – 100 м. | 1 | 28.09 |  |
| 9. | **Зачет: прыжок в длину с разбега.** Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин. | 1 | 01.10 |  |
| 10. | Метание мяча с разбега. Бег до 10 мин. | 1 | 05.10 |  |
| 11. | **Зачет: метание мяча на дальность.** | 1 | 08.10 |  |
| 12. | Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | 1 | 12.10 |  |
| **Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий** | | **5ч** |  |  |
| 13. | **ВР.** Бег в равномерном темпе 10 минут. Преодоление препятствий на стадионе (12). | 1 | 15.10 |  |
| 14. | Равномерный бег (12 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 19.10 |  |
| 15. | Равномерный бег (15 мин). Подвижные игры . | 1 | 22.10 |  |
| 16. | **Зачет:** **кросс (2 км мальчики 1,5 км девочки) по пересеченной местности на результат.** | 1 | 26.10 |  |
| 17. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление полосы препятствий. | 1 | 29.10 |  |
| **II четверть** | | **15** |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **15ч** |  |  |
| 18. | **ВР.** Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Основные висы. Подтягивание в висе. Подъем переворотом. Строевые упражнения (13). | 1 | 09.11 |  |
| 19. | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | 12.11 |  |
| 20. | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | 16.11 |  |
| 21. | **Зачет: подтягивание в висе на результат.**  Развитие силовых способностей. | 1 | 19.11 |  |
| 22. | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения. | 1 | 23.11 |  |
| 23. | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения. | 1 | 26.11 |  |
| 24. | Техника выполнения акробатической комбинации. Опорный прыжок. Техника приземления. | 1 | 30.11 |  |
| 25. | **Зачет : учебная комбинация из акробатических элементов.** | 1 | 03.12 |  |
| 26. | Опорный прыжок «Ноги врозь» (дев.), «Согнув ноги» (мал). Упражнения в равновесии. Учебная комбинация на брусьях: висы и упоры. | 1 | 07.12 |  |
| 27. | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Учебная комбинация на брусьях: висы и упоры. | 1 | 10.12 |  |
| 28. | Опорный прыжок «Ноги врозь» (дев.), «Согнув ноги» (мал). Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | 1 | 14.12 |  |
| 29. | **Зачет: опорный прыжок.** Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | 1 | 17.12 |  |
| 30. | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | 21.12 |  |
| 31. | **Зачёт: упражнения в равновесии. Висы и упоры.**  Упражнения в равновесии. | 1 | 24.12 |  |
| 32. | **ВР.** Учебная комбинация в висах и упорах. Полоса препятствий. Экскурсия в природу (12). | 1 | 28.12 |  |
| **III четверть** | | **19** |  |  |
| **Баскетбол** | | **8ч** |  |  |
| 33. | **ВР.** Правила безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (13). | **1** | 11.01 |  |
| 34. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. | 1 | 14.01 |  |
| 35. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. | 1 | 18.01 |  |
| 36. | Сочетание приемов ведения, пере­дачи, бросков. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | 21.01 |  |
| 37. | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. | 1 | 25.01 |  |
| 38. | **Зачет: оценка техники ведения мяча с сопротивлением.** Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 28.01 |  |
| 39. | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. | 1 | 02.02 |  |
| 40. | **Зачет: сочетание приемов ведения, передачи, бросков**. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 04.02 |  |
| **Волейбол** | | **8ч** |  |  |
| 41. | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещения игрока.Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 08.02 |  |
| 42. | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **1** | 11.02 |  |
| 43. | Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 15.02 |  |
| 44. | **Зачет: передача мяча во встречных колоннах через сетку**. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 18.02 |  |
| 45. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 22.02 |  |
| 46. | **Зачет: нижняя передача и прием мяча.** Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 25.02 |  |
| 47. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 01.03 |  |
| 48. | **Зачет: нижняя прямая подача, прием подачи.** Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 04.03 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **3ч** |  |  |
| 49. | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. | 1 | 11.03 |  |
| 50. | **ВР. Зачёт:** **прыжок в высоту способом «Перешагивание».** Экскурсия в природу (12). | 1 | 15.03 |  |
| 51. | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 18.03 |  |
| **IV четверть** | | **17** |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | **8ч** |  |  |
| 52. | **ВР**. Правила безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий (13). | 1 | 29.03 |  |
| 53. | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 | 01.04 |  |
| 54. | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | 05.04 |  |
| 55. | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки). Специальные беговые упражнения. | 1 | 08.04 |  |
| 56. | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки). Развитие выносливости. | 1 | 12.04 |  |
| 57. | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки).  Специальные беговые упражнения. | 1 | 15.04 |  |
| 58. | **Зачет: бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.** Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 19.04 |  |
| 59. | Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 22.04 |  |
| **Лёгкая атлетика** | | **9ч** |  |  |
| 60. | Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). |  | 26.04 |  |
| 61. | **Зачёт:** **бег 30м.** Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 | 29.04 |  |
| 62. | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | 06.05 |  |
| 63. | **Зачет:** **бег 60 м.** Челночный бег 3\*10м. | 1 | 13.05 |  |
| 64. | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Отталкивание. | 1 | 17.05 |  |
| 65. | **Зачет:** **прыжок в длину с разбега**. Подбор разбега, отталкивание. | 1 | 20.05 |  |
| 66. | Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3\*10м. | 1 | 24.05 |  |
| 67. | **Зачёт**: **метание малого мяча на дальность.** | 1 | 27.05 |  |
| 68. | **ВР.** Легкоатлетическая полоса препятствий на стадионе (12). | 1 | 31.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа г. Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: **физическая культура**

Уровень общего образования : **основное общее 9 класс**

Количество часов: 70

Учитель: Романенко Л.Б.

Программа разработана на основе : ***.***  «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича ***(М.: Просвещение, 2010)***

Учебник : Лях В.И.., Физическая культура 8- 9 классы;

М.Просвещение, 2016г.

2021-2022 учебный год

**1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

В результате изучения учебного курса «физическая культура» выпускниками по окончанию основной общеобразовательной школы должны быть достигнуты следующие результаты.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;
* в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

**Метапредметные результаты:**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками
* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Выпускник научится**:

* особенности развития избранного вида спорта;
* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* педагогические, физиологические и психологические 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, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Выпускник получит возможность:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
* в условиях соревновательной деятельности и организации соб­ственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах.
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**2. Содержание учебного предмета.**

***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 её 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 (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль 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. Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. *Базовый компонент* составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. *Вариативная часть* физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

***Раздел: «Лёгкая атлетика»*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подго­товка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения: 30м, 60м,1000м, 1500м.Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту. Метание малого мяча: с места в горизонтальную цель, на дальность с разбега

**Обучающийся научится :**

* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м.).* *Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега;* метать мяч в горизонтальную цель. Бегать на дистанцию *1000 м*. Прыгать в длину с разбега. Прыгать в высоту с разбега

**Обучающийся получит возможность научится:**

* применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
* бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.
* выполнять низкий старт, знать правила соревнований по прыжкам, соблюдать технику безопасности.
* подбирать разбег в прыжках

***раздел: «Гимнастика с основами акробатики»*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений. Организующие команды и приемы.

Строевые упражнения

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Обучающийся научится:**

* Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать.
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий***;***  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять *строевые упражнения;* выполнять *опорный прыжок*, выполнять кувырки, *стойку на лопатках.*

**Обучающийся получит возможность научится:**

* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
* бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.
* правильно выполнять упражнения

***раздел* «Спортивные игры»**

***Волейбол*.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. -  игра по упрощенным правилам.

***Баскетбол.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.  Игра по упрощенным правилам.

**Обучающийся научится:**

* Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
* Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств.
* Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия.
* Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия.

**Обучающийся получит возможность научится:**

* овладению навыками выполнения двигательных умений различными способами, в различных внешних условиях.
* пониманию здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации.
* соблюдать правила игр, уметь их проводить самостоятельно

***раздел* «Кроссовая подготовка»** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Бег в равномерном беге до 20 минут

**Обучающийся научится :**

* организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* бегать в равномерном темпе до 20 мин.

**Обучающийся получит возможность научится:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
|  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11ч.*** | 11ч |  |  |
| 1 | **ВР.** Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. (13) | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. **Зачет - бег 30м**. Бег 4мин. | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения**. Зачет -прыжок в длину с места.** Бег 5мин. с ускорениями. | 1 | 08.09 |  |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 | 13.09 |  |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 | 15.09 |  |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. | 1 | 20.09 |  |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 | 22.09 |  |
| 8 | Совершенствовать технику метания мяча с разбега**. Зачет: в беге на 60м**. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. | 1 | 27.09 |  |
| 9 | **Прыжок в длину с разбега – Зачет**. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. | 1 | 29.09 |  |
| 10 | Совершенствовать технику метания мяча . Бег до 10мин. |  | 04.10 |  |
| 11 | **Зачет: техники в метании мяча с разбега.** Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | 1 | 06.10 |  |
|  | ***Кроссовая подготовка (5ч). Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий*** | 5ч |  |  |
| 12 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление вертикальных препятствий | 1 | 11.10 |  |
| 13 | Равномерный бег *(12 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 13.10 |  |
| 14 | Равномерный бег *(15 мин).* Подвижные игры | 1 | 18.10 |  |
| 15 | Равномерный бег *(15 мин).* Подвижные игры | 1 | 20.10 |  |
| 16 | **Зачет:** Кросс *(2 км мальчики 1,5 км девочки)* по пересеченной местности на результат. | 5 | 25.10 |  |
|  | ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 16ч*** | 16ч |  |  |
| 17 | **ВР.** Правила ТБ на уроках гимнастики. *Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий*. Основные висы . Подтягивание в висе. Подъем переворотом. Строевые упражнения (13) | 1 | 27.10 |  |
| 18 | **ВР.** Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей (13) | 1 | 08.11 |  |
| 19 | **Висы. Строевые упражнения.** Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | 10.11 |  |
| 20 | **Зачет:** Подтягивание в висе на результат | 1 | 15.11 |  |
| 21 | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения. | 1 | 77.11 |  |
| 22 | Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Акробатические упражнения | 1 | 22.11 |  |
| 23 | Техника выполнения акробатической комбинации. Опорный прыжок. Техника приземления. | 1 | 24.11 |  |
| 24 | **Зачет :** Учебная комбинация. акробатика | 1 | 29.11 |  |
| 25 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Учебная комбинация на брусьях: висы и упоры. | 1 | 01.12 |  |
| 26 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Учебная комбинация на брусьях: висы и упоры. | 1 | 06.12 |  |
| 27 | Опорный прыжок . Висы и упоры Упражнения в равновесии | 1 | 08.12 |  |
| 28 | **Зачет** Опорный прыжок . Висы и упоры. | 1 | 13.12 |  |
| 29 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | 15.12 |  |
| 30 | **Зачёт:** Упражнения в равновесии Висы и упоры. | 1 | 20.12 |  |
| 31 | Висы и упоры. Упражнения на пресс.. Силовые упражнения | 1 | 22.12 |  |
| 32 | **Зачет** учебная комбинация в висах и упорах | 1 | 27.12 |  |
|  | **Баскетбол (9ч)** | 9ч |  |  |
| 33 | **ВР.** Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. (13) | 1 | 29.12 |  |
| 34 | **ВР.** Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. (13) | 1 | 10.01 |  |
| 35 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита | 1 | 12.01 |  |
| 36 | Сочетание приемов ведения, пере­дачи, бросков. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | 17.01 |  |
| 37 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | 19.01 |  |
| 38 | Передачи мяча разными способами в движении в тройках.. Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. | 1 | 24.01 |  |
| 39 | Передачи мяча разными способами в движении в тройках.. Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. | 1 | 26.01 |  |
| 40 | **Зачет: оценка техники ведения мяча с сопротивлением** Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 31.01 |  |
| 41 | **Зачет: сочетание приемов ведения, передачи, бросков** . Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей | 1 | 02.02 |  |
|  | **Волейбол (8ч)** | 8ч |  |  |
| 42 | **Стойка и перемещения игрока.** Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 07.02 |  |
| 43 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | 09.02 |  |
| 44 | Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 1 | 14.02 |  |
| 45 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра | 1 | 16.02 |  |
| 46 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 21.02 |  |
| 47 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 28.02 |  |
| 48 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра | 1 | 02.03 |  |
| 49 | **Зачет:** Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра | 1 | 07.03 |  |
|  | **Лёгкая атлетика (2ч).** | 2ч |  |  |
| 50 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | 09.03 |  |
| 51 | **ВР.** Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание. Экскурсия в природу (12) | 1 | 14.03 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8ч)** | 8 |  |  |
| 52 | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | 16.03 |  |
| 53 | **ВР.** Правила ТБ на уроках при занятии на улицеБег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий.(13) | 1 | 28.03 |  |
| 54 | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 30.03 |  |
| 55 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | 04.04 |  |
| 56 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки)  Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 06.04 |  |
| 57 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки)  Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 11.04 |  |
| 58 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.  Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 13.04 |  |
| 59 | **Зачет**: Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.  Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 18.04 |  |
|  | **Лёгкая атлетика (9ч).** | 8ч |  |  |
| 60 | Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета) | 1 | 20.04 |  |
| 61 | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. **Зачёт:** бег 30м | 1 | 25.04 |  |
| 62 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | 27.04 |  |
| 63 | **Зачет:** Бег 60 м на результат. | 1 | 04.05 |  |
| 64 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | 11.05 |  |
| 65 | Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. | 1 | 16.05 |  |
| 66 | **Зачёт**: прыжка в длину, метание малого мяча | 1 | 18.05 |  |
| 67 | Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 23.05 |  |
| 68 | **ВР.** Итоговый урок. Легкоатлетическая полоса препятствий. Экскурсия на стадион (12) |  | 25.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г. Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет:  физическая культура

**Уровень общего образования:** 10 «А» класс **(**среднее общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 3 ч в неделю

**Учитель:** Романенко Л.Б.

Программа разработана на основе:

« Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебник: В.И. Ляха, А.А. Зданевича Физическая культура 10 - 11 классы; М.Просвещение, 2018г.

2021-2022 учебный год

**1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в десятом классе должны быть достигнуты следующие результаты.

**Личностные результаты:**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

-формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России ;

-готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных осо­бенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты:**

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

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

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся, на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физическое совершенствование**

**Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Пройденный в предыдущих классах материал. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания в висе лежа. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 г с места на дальность; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов и тем | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| По плану | По факту |
| **Лёгкая атлетика - 13ч. Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч)** | | | |  |
| 1 | **ВР.** Низкий старт *(до 40м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. (13) | 1 | 03.09. |  |
| 2 | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Низкий старт *(до 40 м).* Бег по дистанции *(70-80м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Низкий старт *(до 40 м).* Бег по дистанции *(70-80м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 10.09 |  |
| 5 | **Зачёт:** Бег *(100м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 | 13.09 |  |
|  | **Прыжки в длину (4ч)** | **4ч** |  |  |
| **6** | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. **Зачет: прыжок в длину с места.** | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 1 | 17.09 |  |
| 8. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. **Зачет:** челночный бег.3х10м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 1 | 20.09 |  |
| 9 | **Зачет:** Прыжок в длину с разбега . Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 21.09 |  |
|  | **Метание гранаты(4ч)** | **4ч** |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | 1 | 24.09 |  |
| 11 | **Зачет: метание малого мяча на дальность.** Приступить к обучению метания гранаты ( граната ее размеры, вес) Подводящие упражнения для метания гранаты | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | 1 | 28.09 |  |
| 13 | **Зачет:** Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 01.10 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (11 ч). Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий** | **11ч** |  |  |
| 14 | Бег*(20 мин.)* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 04.10 |  |
| 15 | Бег*(20 мин.)* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Бег*(22 мин.)* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 08.10 |  |
| 17 | Бег*(22 мин.)* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Бег*(22 мин.)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Бег*(22 мин.)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Бег*(23 мин.)* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 18.10 |  |
| 21 | Бег*(23 мин.)* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Бег*(23 мин.)* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 22.10 |  |
| 23 | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости. | 1 | 25.10 |  |
| 24 | **ВР.** Спортивные игры: футбол. Баскетбол. Развитие выносливости. Экскурсия на баскетбольную площадку (12) | 1 | 26.10 |  |
|  | **Гимнастика (21ч). Висы и упоры (11ч)** | **11ч** |  |  |
| 25 | **ВР.** Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. (13) | 1 | 29.10. |  |
| 26 | **ВР.** Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. (13) | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 | 09.11 |  |
| 28 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 | 12.11 |  |
| 29 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. **Зачет:** **подтягивания на перекладине**. Подъем переворотом. Развитие силы. | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. . Подъем переворотом. Развитие силы. | 1 | 16.11 |  |
| 31 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | 1 | 19.11 |  |
| 32 | Брусья параллельные: сед ноги врозь, упор на предплечьях, махом вперед соскок.(юноши) Брусья разновысокие: вис на верхней жерди, упор на нижнюю, подъем переворот на верхней жерди, спад на нижнюю, соскок прогнувшись |  | 22.11 |  |
| 33 | Брусья параллельные: сед ноги врозь, упор на предплечьях, махом вперед соскок.(юноши) Брусья разновысокие: вис на верхней жерди, упор на нижнюю, подъем переворот на верхней жерди, спад на нижнюю, соскок прогнувшись |  | 23.11 |  |
| 34 | **Зачет:** Брусья параллельные: сед ноги врозь, упор на предплечьях, махом вперед соскок.(юноши) Брусья разновысокие: вис на верхней жерди, упор на нижнюю, подъем переворот на верхней жерди, спад на нижнюю, соскок прогнувшись |  | 26.11 |  |
| 35 | Брусья параллельные: упор- сгибание разгибание рук, проход брусьев в упоре. Силовые упражнения со штангой. **Зачет: девушки** Брусья разновысокие: вис на верхней жерди, упор на нижнюю, подъем переворот на верхней жерди, спад на нижнюю, соскок прогнувшись |  | 29.11 |  |
|  | **Акробатические комбинации, опорный прыжок (10ч)** | **10ч** |  |  |
| 36 | Длинный кувырок через препятствие в *90см.* Стойка на руках *(с помощью).* ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей | 1 | 30.11 |  |
| 37 | Длинный кувырок через препятствие в *90см.* Стойка на руках *(с помощью).* ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей | 1 | 03.12 |  |
| 38 | Длинный кувырок через препятствие в *90см.* Стойка на руках *(с помощью).* ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Длинный кувырок через препятствие в *90см.* Стойка на руках *(с помощью).* ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей | 1 | 07.12 |  |
| 40 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 10.12 |  |
| 41 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 14.12 |  |
| 43 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 17.12 |  |
| 44 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. | 1 | 21.12 |  |
|  | **Волейбол (21ч)** | **21ч** |  |  |
| 46 | **ВР.** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. (13) | 1 | 24.12 |  |
| 47 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 28.12 |  |
| 49 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 10.01 |  |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 11.01 |  |
| 51 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 13.01 |  |
| 52 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 17.01 |  |
| 53 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 18.01 |  |
| 54 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 21.01 |  |
| 55 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 24.01 |  |
| 56 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 25.01 |  |
| 57 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 28.01 |  |
| 58 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 31.01 |  |
| 59 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 01.02 |  |
| 60 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 04.02 |  |
| 61 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 07.02 |  |
| 62 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 08.02 |  |
| 63 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 11.02 |  |
| 64 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 14.02 |  |
| 65 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 15.02 |  |
| 66 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 18.02 |  |
|  | **Баскетбол (21ч)** | **21ч** |  |  |
| 67 | ВР. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2×1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. (13) | 1 | 21.02 |  |
| 68 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2×1)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 22.02 |  |
| 69 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 25.02 |  |
| 70 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 28.02 |  |
| 71 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×3)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 01.03 |  |
| 72 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×3)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 04.03 |  |
| 73 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.Зонная защита *(2×3)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 07.03 |  |
| 74 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.Зонная защита *(2×3)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 14.03 |  |
| 76 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 15.03 |  |
| 77 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 18.03 |  |
| 78 | **ВР.** Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств. **(13)** | 1 | 28.03 |  |
| 79 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 29.03 |  |
| 80 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных качеств. | 1 | 01.04 |  |
| 81 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.Развитие скоростных качеств. | 1 | 04.04 |  |
| 82 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.Нападение через заслон*.* Развитие скоростных качеств. | 1 | 05.04 |  |
| 83 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*.* Нападение через заслон*.* Развитие скоростных качеств. | 1 | 08.04 |  |
| 84 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*.* Нападение через заслон*.* Развитие скоростных качеств. | 1 | 11.04 |  |
| 85 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон*.* | 1 | 12.04 |  |
|  | **Прыжки в высоту «перешагивание» (3ч)** | 3ч |  |  |
| 86 | Прыжок в высоту «перешагивание» с одного, трёх, пяти шагов разбега | 1 | 15.04 |  |
| 87 | Прыжок в высоту «перекидной» с одного, трёх, пяти шагов разбега | 1 | 18.04 |  |
| 88 | **Зачёт: Прыжок в высоту «перешагивание»** | 1 | 19.04 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8ч)** | 8ч |  |  |
| 89 | Бег*(21 мин.)*. Развитие выносливости.Спортивные игры | 1 | 22.04 |  |
| 90 | Бег*(21 мин.)*. Развитие выносливости.Спортивные игры | 1 | 25.04 |  |
| 91 | Бег*(21 мин.)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры | 1 | 26.04 |  |
| 92 | Бег*(22 мин.)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 29.04 |  |
| 93 | Бег*(23 мин.)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 03.05 |  |
| 94 | Бег*(23 мин.)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | 1 | 06.05 |  |
| 95 | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Бег *(3000 м)*. Развитие выносливости. | 1 | 10.05 |  |
| 96 | **ВР. Экскурсия на стадион.** Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости. (12) | 1 | 13.05 |  |
|  | **Лёгкая атлетика(8 ч ) спринтерский бег** | 3ч |  |  |
| 97 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 16.05 |  |
| 98 | **Зачёт:** Бег на скорость *(100 м).* Встречная эстафета | 1 | 17.05 |  |
| 99 | **Зачёт**: Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета | 1 | 20.05 |  |
|  | **Прыжки в дину» согнув ноги»** | 3ч |  |  |
| 100 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 1 | 23.05 |  |
| 101 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | 24.05 |  |
| 102 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 27.05 |  |
|  | **Метание мяча и гранаты** | 2ч |  |  |
| 103 | Метан Метание гранаты на дальность ие гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 30.05 |  |
| 104 | **ВР.** Метание гранаты на дальность, Спортивные игры по выбору уч-ся. Экскурсия в природу. (12) | 1 | 31.05 |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа г.Зернограда

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** физическая культура

**Уровень общего образования:** 11 класс **(** общее образование**)**

**Количество часов по учебному плану:** 2ч в неделю

**Учитель:** Синько.А.Г

**Программа разработана на основе:**

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
2. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

**Учебник:** В.И.Лях, Физическая культура 11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2021 – 2022 учебный год

1. **Планируемые результаты**

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | девушки | юноши |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,4 | 5,1 |
| Бег 100 м, с | 17,0 | 14,0 |
| Силовые | Подтягивание в висе , раз | 14 | 12 |
| Скоростно – силовые | Прыжок в длину с места, см | 175 | 195 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 2 км, мин (дев), 3км. (юн) | 10.00 | 14.00 |

***Двигательные умения, навыки и способност***

***В метании на дальность и на меткость****:* метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях****:* выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В спортивных играх****:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность****:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы фазкультурно – оздоровательной деятельности****:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности****:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание гранаты, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями***: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**2. Содержание учебного предмета.**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**2.1. Знания о физической культуре.**

***История физической культуры***. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

***Физическая культура и спорт (основные понятия).*** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий.

***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

**2.2. Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

***Прикладно – ориентированная подготовка.*** Прикладно – ориентированные упражнения из различных видов – лёгкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.*** *Специальная физическая подготовка.*

*Функциональная тренировка (тренинг):* упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

*Общефизическая подготовка.*

*Легкая атлетика:* воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

*Гимнастика с элементами акробатики*: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

*Волейбол:* воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

*Баскетбол:* воспитание координационных способностей, скоростной выносливости, меткости , игрового мышления.

**3.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Часы** | | **Дата** | | | | | | | | |
| По плану | | | | | | По факту | | |
| **Лёгкая атлетика - 13ч. Спринтерский бег, эстафетный бег(6ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Низкий стар*.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | 1 | | | 02.09 | | |  | | | | |
| 2 | Низкий старт*.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. **Зачет: бег 30м** | | 1 | | | 03.09 | | |  | | | | |
| 3 | Бег с ускорением *(70-80м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | 06.09 | | |  | | | | |
| 4 | Бег с ускорением *(70-80м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | 09.09 | | |  | | | | |
| 5 | **Зачет**. **Бег на результат *(100м).*** Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | 10.09 | | |  | | | | |
| 6. | **Зачет: бег 1000м.**  Повторить прыжки в длину с места. Разбег , подбор ноги, прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов | | 1 | | | 13.09 | | |  | | | | |
|  | **Прыжки в длину** | | **3ч** | | |  | | |  | | | | |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | | 1 | | | 16.09 | | |  | | | | |
| 8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | | 1 | | | 17.09 | | |  | | | | |
| 9 | **Зачет.** Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину | | 1 | | | 20.09 | | |  | | | | |
|  | **Метание мяча и гранаты** | | **4ч** | | |  | | |  | | | | |
| 10 | Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | | 1 | | | 23.09 | | |  | | | | |
| 11 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | | 1 | | | 24.09 | | |  | | | | |
| 12 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. **Зачет: челночный бег 3х10** Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | | 1 | | | 27.09 | | |  | | | | |
| 13 | **Зачет**. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | 30.09 | | |  | | | | |
|  | **Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий** | | **10ч** | | |  | | |  | | | | |
| 14 | Бег*(16-20 мин.)* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору*.* Спортивные игры*..* Развитие выносливости. | | 1 | | | 01.10 | | |  | | | | |
| 15 | Бег*(16-20 мин.)* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору*.* Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | 1 | | | 04.10 | | |  | | | | |
| 16 | Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. | | 1 | | | 07.10 | | |  | | | | |
| 17 | Бег *по пересеченной местности*  Преодоление естественных препятствий. Специальные беговые упражнения.*.* Развитие выносливости. | | 1 | | | 08.10 | | |  | | | | |
| 18 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. | | 1 | | | 11.10 | | |  | | | | |
| 19 | Правила соревнований в кроссе. Виды дистанций. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. | | 1 | | | 14.10 | | |  | | | | |
| 20 | Бег на средние и длинные дистанции*.* Бег с равномерной скоростью Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 | | | 15.10 | | |  | | | | |
| 21 | Повторный бег на отрезках 200 метров. *Ходьба с выполнением дыхательных упражнений*. Контроль ЧЧС. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 | | | 18.10 | | |  | | | | |
| 22 | Повторный бег на отрезках 200 метров. *Ходьба с выполнением дыхательных упражнений*. Контроль ЧЧС. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 | | | 21.10 | | |  | | | | |
| **23** | **Зачет**. Бег на результат: **Юноши** – *(3000 м);***Девушки** *– (2000 м)*  Развитие выносливости. | | 1 | | | **22.10** | | |  | | | | |
|  | **Гимнастика (21ч). Висы и упоры** | | **11ч** | | |  | | |  | | | | |
| 24 | Повороты в движении. Основные висы и упоры. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём на верхнюю жердь. | | 1 | | | 25.10 | | |  | | | | |
| 25 | Повороты в движении. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём на верхнюю жердь. | | 1 | | | 28.10 | | |  | | | | |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силы Подтягивания на перекладине. Разновидности висов на шведской стенке. | | 1 | | | 29.10 | | |  | | | | |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силы. Подтягивания на перекладине. Вис углом. | | 1 | | | 08.11 | | |  | | | | |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силы. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Вис углом, удержание ног в висе. | | 1 | | | 11.11 | | |  | | | | |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Основные упоры. Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре на руках . Подъем переворотом.Равновесие на верхней жерди.(девушки) | | 1 | | | 12.11 | | |  | | | | |
| 30 | Комбинация упражнений на брусьях. Силовая подготовка. Совершенствование строевых упражнений. | | 1 | | | 25.11 | | |  | | | | |
| 31 | Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре на руках , соскок махом назад. Развитие силы рук комплекс упражнений на брусьях. | | 1 | | | 15.11 | | |  | | | | |
| 32 | Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре на руках , соскок махом назад. Развитие силы рук комплекс упражнений на брусьях | | 1 | | | 18.11 | | |  | | | | |
| 33 | **Зачет** Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подтягивание в висе (девушки).Комплекс ОРУ с гантелями | | 1 | | | 19.11 | | |  | | | | |
| 34 | Комплекс ОРУ с гантелями **.Зачет** упражнение в висах и упорах. | | 1 | | | 22.11 | | |  | | | | |
|  | **Акробатические упражнения, опорные прыжки** | | **10ч** | | |  | | |  | | | | |
| 35 | Длинный кувырок через препятствие в *90см.* Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей ( юноши) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.(девушки) Развитие координационных способностей | | 1 | | | 25.11 | | |  | | | | |
| 36 | Длинный кувырок через препятствие в *90см.* Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей ( юноши) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.(девушки) Развитие координационных способностей | | 1 | | | 26.11 | | |  | | | | |
| 37 | ОРУ со скакалкой. Разучивание учебой комбинации из ранее изученных элементов. Развитие гибкости и силы мышц брюшного пресса. | | 1 | | | 29.11 | | |  | | | | |
| 38 | ОРУ со скакалкой. Разучивание учебой комбинации из ранее изученных элементов. Развитие гибкости и силы мышц брюшного пресса. | | 1 | | | 02.12 | | |  | | | | |
| 39 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (юноши), козла (девушки). Развитие скоростно – силовых качеств. | | 1 | | | 03.12 | | |  | | | | |
| 40 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (юноши), козла (девушки). Развитие скоростно – силовых качеств. | | 1 | | | 06.12 | | |  | | | | |
| 41 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).* Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (юноши), козла (девушки). Развитие скоростно – силовых качеств. | | 1 | | | 09.12 | | |  | | | | |
| 42 | Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. | | 1 | | | 10.12 | | |  | | | | |
| 43 | **Зачет:** акробатическая комбинация **.** Опорный прыжок. | | 1 | | | 13.12 | | |  | | | | |
| 44 | **Зачет:** Опорный прыжок. Круговая тренировка. | | 1 | | | 16.12 | | |  | | | | |
|  | **Волейбол** | | **21ч** | | |  | | |  | | | | |
| 45 | .Основная стойка, виды перемещений. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | | 1 | | | 17.12 | | |  | | | | |
| 46 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | | | 20.12 | | |  | | | | |
| **47** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | | | | | **23.12** | | | |  |
| 48 | Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 24.12 | | |  | | | |
| 49 | Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 27.12 | | |  | | | |
| 50 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей**. Зачет**: **Юноши:** Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | | | 1 | | | 10.01.22 | | |  | | | |
| 51 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 13.01 | | |  | | | |
| 52 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 14.01 | | |  | | | |
| 53 | **Зачет :**Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 17.01 | | |  | | | |
| 54 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 20.01 | | |  | | | |
| 55 | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 21.01 | | |  | | | |
| 56 | . Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 24.01 | | |  | | | |
| 57 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 27.01 | | |  | | | |
| 58 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 28.01 | | |  | | | |
| 59 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра Развитие координационных способностей | | | 1 | | | 31.01 | | |  | | | |
| 60 | Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Правила соревнований. | | | 1 | | | 03.02 | | |  | | | |
| 61 | **Зачет**   **Юноши:** Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. **Девушки:** Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. | | | 1 | | | 04.02 | | |  | | | |
| 62 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 07.02 | | |  | | | |
| 63 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 10.02 | | |  | | | |
| 64 | . Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Н Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 11.02 | | |  | | | |
| 65 | **Зачет** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | 14.02 | | |  | | | |
|  | **Баскетбол** | | | **20ч** | | |  | | |  | | | |
| 66 | Основные передвижений и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв *(2×1)*. Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 17.02 | | |  | | | |
| 67 | Остановки и повороты игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв *(2×1)*. Развитие скоростных качеств Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 18.02 | | |  | | | |
| 68 | Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв *(3×2)*. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 21.02 | | |  | | | |
| 69 | Ведение мяча в движении с изменением направления Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв *(3×2)*. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 24.02 | | |  | | | |
| 70 | Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с изменением направления. Зонная защита *(2×3)*. Развитие скоростных качест**в.** Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 25.02 | | |  | | | |
| 71 | Ведение два шага бросок. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита *(2×3)*. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 28.02 | | |  | | | |
| 72 | Ведение два шага бросок. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита *(3×2)*. Развитие скоростных качеств Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 03.03 | | |  | | | |
| 73 | **Зачет:** Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита *(2×1×2)*. Развитие скоростных . Учебная игра. | | | 1 | | | 04.03 | | |  | | | |
| 74 | Учебной комбинация из ранее изученных элементов. Зонная защита *(3×2)*. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | | 1 | | | 10.03 | | |  | | | |
| **75** | **Зачет** Учебная комбинация из ранее изученных элементов. Учебная игра Стритбол. Правила соревнований. Развитие координационных способностей. | | | 1 | | | **11.03** | | |  | | | |
| 76 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон*.* Развитие координационных качеств | | | 1 | | | 14.03 | | |  | | | |
| 77 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон*.* Развитие координационных качеств | | | 1 | | | 17.03 | | |  | | | |
| 78 | Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон*.* Штрафной бросок*.* Развитие скоростных качеств. | | | 1 | | | 18.03 | | |  | | | |
| 79 | Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон*.* Штрафной бросок*.* Развитие скоростных качеств. | | | 1 | | | 28.03 | | |  | | | |
| 80 | Быстрый отрыв. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | 1 | | | 31.03 | | |  | | | |
| 81 | Быстрый отрыв. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | 1 | | | 01.04 | | |  | | | |
| 82 | Быстрый отрыв. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | 1 | | | 04.04 | | |  | | | |
| 83 | Учебная игра. Правила соревнований. Судейство соревнований | | | 1 | | | 07.04 | | |  | | | |
| 84 | Учебная игра. Правила соревнований. Судейство соревнований | | | 1 | | | 08.04 | | |  | | | |
| 85 | Учебная игра. Правила соревнований. Судейство соревнований | | | 1 | | | 11.04 | | |  | | | |
|  | **Прыжки в высоту «перешагивание»** | | | 6ч | | |  | | |  | | | |
| 86 | Прыжок в высоту «перешагивание» с одного, трёх, пяти шагов разбега | | | 1 | | | 14.04 | | |  | | | |
| 87 | Прыжок в высоту «перешагивание» с одного, трёх, пяти шагов разбега | | | 1 | | | 15.04 | | |  | | | |
| 88 | **Зачёт: Прыжок в высоту «перешагивание»** | | | 1 | | | 18.04 | | |  | | | |
| 89 | Прыжок в высоту «перекидной» с одного, трёх, пяти шагов разбега | | | 1 | | | 21.04 | | |  | | | |
| 90 | Прыжок в высоту «перекидной» с одного, трёх, пяти шагов разбега | | | 1 | | | 22.04 | | |  | | | |
| 91 | **Зачёт: Прыжок в высоту «перекидной»** | | | 1 | | | 25.04 | | |  | | | |
|  | **Кроссовая подготовка** | | | 7ч | | |  | | |  | | | |
| 92 | Бег с равномерной скоростью на дистанции 1,5-2 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | | |  | | | 28.04 | | |  | | | |
| 93 | Повторный бег на отрезках 200м. Контроль ЧЧС. | | | 1 | | | 29.04 | | |  | | | |
| 94 | .Бег с изменением скорости на дистанции. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Низкий старт*.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега «прогнувшись» | | | 1 | | | 05.05 | | |  | | | |
| 95 | Бег с изменением скорости на дистанции. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Низкий старт*.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега «прогнувшись» | | | 1 | | | 06.05 | | |  | | | |
| 96 | Бег на результат: **Юноши** – *(3000 м);***Девушки** *– (2000 м)*  Развитие выносливости. | | | 1 | | | 12.05 | | |  | | | |
| 97 | Полоса препятствий с элементами бега и прыжков. | | |  | | | 13.05 | | |  | | | |