

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ**

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

уровень общего образования: основное общее образование

класс 5 «А»

Программу составила:

учитель физической культуры Смолевская Т.В.

Улан-Батор

2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального компонента образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
4. Основной образовательной программы образовательной организации;
3. Программы основного общего образования по физической культуре авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М, «Просвещение», 2012 год;
4. Требованиям к оснащению образовательного процесса.

Исходя из специфики школы, которая направлена на:

– Создание максимального уровня доступности качество образования каждого обучающегося школы в соответствии с образовательными запросами обучающихся и родителей и индивидуальными возможностями личности.

– Создание условий для развития социально-адаптированной, конкурентоспособной личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, на самостоятельную выработку идей, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

Цели изучения физической культуры на уровне основного общего образования следующие:

– содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

– формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

– выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

– углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

– воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

– выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено расположить следующим образом: обучать игре русская лапта и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры – баскетбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Метапредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающийся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращения, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных

разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроений двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и координационных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в 1 и 4 четверти, рабочим планом графиком предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избирательными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Использование данного планирования позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность обучающихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Согласно базисному (образовательному) плану на изучение физической культуры выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели) по разделам учебной программы часы делятся следующим образом:

Легкая атлетика (21 час)

Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Общеспортивная подготовка (19 час)

Развивать основные физические качества, знакомить обучающихся с комплексом ВФСК ГТО.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Изучать и совершенствовать технику гимнастические и акробатические упражнения.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, русская лапта) 40 часов

Технико-тактическая подготовка. Обучение приемам игры.

Основы знаний по физической культуре - 4 часа

Обучать правилам, техническим и тактическим действиям игры.

Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки.

Строевые упражнения. (в процессе уроков)

На месте и в движении.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

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

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

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и переживаний.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отборов способов их направления.

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиска возможностей и способов их улучшения.

Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами.

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие сдержанность, рассудительность.

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины, массы тела), развитие основных физических качеств.

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства.

Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки.

Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств.

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Объяснение в достигнутой форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их.

Поддача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического использования.

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала для обучающихся 6 классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

Раздел рабочей программы	Элементы обязательного минимума содержания образования	Количество часов
1	2	3
I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи.	<p>1. Основы техники безопасности и профилактика травматизма.</p> <p>2. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов.</p> <p>3. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.</p> <p>4. История Олимпийских игр, традиции правила, символика.</p> <p>5. Тактика нападений и защиты.</p> <p>6. Профилактика травматизма.</p> <p>7. Техника приемов массажа.</p> <p>8. Физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.</p> <p>9. Связь физкультуры с другими предметами.</p>	<p>4 часа</p> <p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>
<p>II. Развитие двигательных способностей:</p> <p>а) силовых;</p> <p>б) быстроты;</p> <p>в) скоростно-силовых;</p> <p>г) выносливости;</p> <p>д) гибкости;</p> <p>е) координации и ловкости</p>	<p>Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной части урока).</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>
III. Решение воспитательных задач на уроке.	<p>Воспитывать внимательность, корректность, умения контролировать свои действия выдержку и самообладание, нравственное отношение к труду, корректность и готовность прийти на помощь.</p> <p>Развивать умения творческой работы и т. д.</p>	<p>В процессе уроков.</p>
IV. Легкая атлетика.	<p>Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.</p>	<p>21</p>
V. Общефизическая подготовка	<p>Развивать основные физические качества, знакомить обучающихся с комплексом ВФСК ГТО.</p>	<p>19</p>
VI. Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Изучать и совершенствовать технику гимнастические и акробатические упражнения.</p>	<p>18</p>
VII. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).	<p>Технико-тактическая подготовка. Обучение приемам игры.</p>	<p>40</p>
VIII. Общеразвивающие упражнения.	<p>На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки.</p>	<p>В процессе уроков.</p>
IX. Строевые упражнения.	<p>На месте и в движении.</p>	<p>В процессе уроков.</p>

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- 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 спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- 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 индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную

цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающийся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16
--	--	----------------------------	--	--	--	-------------------------------	---	-----------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел программы	Содержание программного материала	5«А»
			Дата проведе ния урока
1.	Знания о физической культуре	Основы техники безопасности и профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Инструктаж по ТБ.	01.09
2.	Лёгкая атлетика	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	05.09
3.	Лёгкая атлетика	Общеразвивающие упражнения в движении. Низкий старт и стартовый разгон. Повторное пробегание отрезков.	06.09
4.	Лёгкая атлетика	Скоростной бег до 60 метров	08.09
5.	Лёгкая атлетика	Прыжки и многоскоки в разновидностях.	12.09
6.	Лёгкая атлетика	Бег со старта 4-6 раз по 20-30 метров.	13.09
7.	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов.	15.09
8.	Лёгкая атлетика	Бег на результат 60 м	19.09
9.	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места.	20.09

10.	Лёгкая атлетика	Бег в равномерном темпе 6 минут с измерением пульса.	22.09
11.	Лёгкая атлетика	Прыжки в разновидностях с предметами.	26.09
12.	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность с места, с 3-5 шагов.	27.09
13.	Общефизическая подготовка	Развитие общей выносливости: контроль пульсового режима во время выполнении работы.	29.09
14.	Общефизическая подготовка	Развитие быстроты: повторное пробегание отрезков.	03.10
15.	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения с использованием гимнастической скамейки.	04.10
16.	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка с предметами для развития силовых качеств.	06.10
17.	Общефизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: прыжок в длину с места, наклон вперед.	10.10
18.	Общефизическая подготовка	Подвижные игры в командах на развитие быстроты.	11.10
19.	Общефизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: отжимания в упоре лёжа, подтягивание на низкой перекладине.	13.10
20.	Общефизическая подготовка	Развитие координационных способностей: упражнения на координационной лестнице.	17.10
21.	Общефизическая подготовка	Элементы кросс-фита с использованием предметов.	18.10
22.	Общефизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: челночный бег 3x10 м.	20.10
23.	Общефизическая подготовка	Упражнения в парах для развития гибкости и силы.	24.10
24.	Общефизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: поднятие туловища из положения лёжа на спине.	25.10
25.	Знания о физической культуре	История игры, правила безопасности и поведения при игре в баскетбол	27.10
26.	Спортивные игры (баскетбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
27.	Спортивные игры	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	

	(баскетбол)		
28.	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	
29.	Спортивные игры (баскетбол)	Броски двумя руками с места	
30.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
31.	Спортивные игры (баскетбол)	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
32.	Спортивные игры (баскетбол)	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления движения.	
33.	Спортивные игры (баскетбол)	Эстафеты с баскетбольными мячами.	
34.	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча с места.	
35.	Спортивные игры (баскетбол)	Освоение тактики игры, командные действия в нападении.	
36.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра по упрощённым правилам.	
37.	Спортивные игры (баскетбол)	Общеразвивающие упражнения с мячами, передача мяча в движении.	
38.	Спортивные игры (баскетбол)	Подвижные игры на основе баскетбола «Последний герой», «7 передач».	
39.	Спортивные игры (баскетбол)	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча: на месте и в движении.	

40.	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча. Овладение техникой бросков мяча; броски мяча одной рукой от плеча с места.	
41.	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча. Овладение техникой бросков мяча; броски мяча двумя руками от груди с места.	
42.	Спортивные игры (баскетбол)	Техника бросков мяча: после ведения, после ловли. Игра по упрощенным правилам	
43.	Спортивные игры (баскетбол)	Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам	
44.	Спортивные игры (баскетбол)	Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам	
45.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра в командах по основным правилам судейства.	
46.	Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения в движении. Подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре.	
47.	Общефизическая подготовка	Бег в равномерном темпе с выполнением упражнений и измерением пульса.	
48.	Общефизическая подготовка	Упражнения с повышенной амплитудой движений в положении сидя и лежа.	
49.	Общефизическая подготовка	Упражнения на укрепление осанки для мышц спины и живота.	
50.	Знания о физической культуре	Основы техники безопасности и профилактика травматизма на уроках гимнастики. общеразвивающие упражнения.	
51.	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3,4. Прыжки со скакалкой.	
52.	Гимнастика	Совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров: подтягивание в виси и вис на	

		согнутых руках, подтягивание из виса лежа.	
53.	Гимнастика	Совершенствование строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнером и предметами	
54.	Гимнастика	Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.	
55.	Гимнастика	Строевые упражнения. Совершенствование висов и упоров: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Упражнения на гимнастической стенке.	
56.	Гимнастика	Совершенствование ранее разученных строевых упражнений. Акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках).	
57.	Гимнастика	Упражнения на низкой перекладине: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Демонстрация упражнений, помощь и страховка. Подвижные игры.	
58.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастической стенке. Помощь и страховка.	
59.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с партнером и предметами. Прыжки через короткую и длинную скакалку.	
60.	Гимнастика	Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Упражнения на гимнастической стенке.	
61.	Гимнастика	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
62.	Гимнастика	Упражнения на высокой перекладине: поднятие прямых ног в висе. Упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку.	
63.	Гимнастика	Упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание и перелезание.	
64.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения в движении. Полоса препятствий. Подвижные игры.	
65.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и предметов.	
66.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке за 30 сек., 1 мин.	
67.	Гимнастика	Подтягивание из виса лежа. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках.	
68.	Гимнастика	Упражнения на гимнастической стенке: удержание ног в висе.	

69.	Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий	
70.	Спортивные игры (волейбол)	Терминология спортивной игры в волейбол. Передача утяжелённого мяча сверху двумя руками: передача мяча двумя руками над собой на месте.	
71.	Спортивные игры (волейбол)	Общеразвивающие упражнения в движении. Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача над собой. Судейство.	
72.	Спортивные игры (волейбол)	Скоростные и скоростно-силовые упражнения: бег с ускорением, броски набивного мяча. Овладение техникой передвижений.	
73.	Спортивные игры (волейбол)	Терминология спортивной игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками: передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения.	
74.	Спортивные игры (волейбол)	Эстафеты с ведением и передачей мяча, с преодолением препятствий. Скоростные и скоростно-силовые упражнения: выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками, старты из различных исходных положений и в различных направлениях.	
75.	Спортивные игры (волейбол)	Силовые упражнения: броски набивного мяча, приседание с весом на плечах. Имитация приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения, прием мяча снизу наброшенного партнером в парах.	
76.	Спортивные игры (волейбол)	ОРУ без предметов и с предметами. Комбинация из освоенных стоек и перемещений. Передача мяча двумя руками над собой в парах на месте после перемещений и через сетку.	
77.	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой партнеру, с перемещением через сетку.	
78.	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки: -подача в парах и у стены; -подача через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
79.	Спортивные игры (волейбол)	Ходьба и бег с ускорением. Комбинации из освоенных стоек и перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	

80.	Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча снизу двумя руками: -прием мяча, наброшенного партнером; Прямой нападающий удар. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Освоение тактики игры.	
81.	Спортивные игры (волейбол)	. Освоение тактики игры: -тактика свободного нападения; -позиционное нападение без изменения позиций игроков); -игра по упрощенным правилам.	
82.	Спортивные игры (волейбол)	Прямой нападающий удар: -прямой нападающий удар по неподвижному мячу -прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	
83.	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя и верхняя прямая подача: -подача в парах и у стены; -подача через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
84.	Спортивные игры (волейбол)	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Освоение тактики игры: -тактика свободного нападения; -позиционное нападение без изменения позиций игроков; -игра по упрощенным правилам волейбола	
85.	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя и нижняя подача мяча по определенным зонам. Игра по упрощенным правилам.	
86.	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
87.	Спортивные игры (волейбол)	Индивидуальное удержание мяча сверху, снизу, в движении.	
88.	Спортивные игры (волейбол)	Игра по правилам. Основы судейства в волейболе.	
89.	Основы знаний по физической	Правила техники безопасности при проведении уроков легкой атлетики на улице. Равномерный бег малой интенсивности.	

	культуре		
90.	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение.	
91.	Легкая атлетика	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторный и переменный бег.	
92.	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения. Встречная эстафета.	
93.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Прыжки со скакалкой.	
94.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места и с небольшого разбега на точность приземления.	
95.	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения. Кросс в равномерном темпе.	
96.	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
97.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
98.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Кросс 500м (девочки) и 1000м (мальчики).	
99.	Легкая атлетика	Сдача нормативов. Подвижные игры с мячами.	
100.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: упражнения на пресс, силовые упражнения на перекладине.	
101.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: метание малого мяча в цель и на дальность.	
102.	Общефизическая подготовка	Сдача контрольных нормативов.	
103.	Общефизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Подведение итогов.	

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимся за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва, «Просвещение» 2012.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич