

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

<p>РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании школьного методического объединения учителей эстетического и спортивно- технологического цикла Протокол от «30.08»2022г №04 Руководитель А.Т.Манин</p> 	<p>И СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова</p> 	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от «31» 08 2022г. №309 Директор И.Е. Супрун</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1класс
(Ф ГОС)
Срок реализации:
2022/2023 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т.

Александровка, 2022г.

02-08

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	10
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.....	12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 11 класса МБОУ «Александровская школа». Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 (редакция от 29.06.2017г. «Об утверждении ФГОС СОО»)
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Авторская программа Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012;
5. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
6. Основной учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2015г.
7. Методические рекомендации об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2022/2023 учебном году.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе среднего общего образования (в рамках ФГОС СОО агротехнологического профиля), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.08.2021г. №343

Рабочая программа по предмету составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Александровская школа», календарного плана воспитательной работы на 2022/2023 учебный год.

2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. 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 человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении, 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.
В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли назначения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивиду-

альных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

В области физической культуры:

- соблюдает технику безопасности на уроках, принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе;
- выполняет самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;
- выполняет контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- знает правила спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола), правила поведения во время соревнований;
- в спортивных играх: играть в футбол, баскетбол, волейбол;

Легкая атлетика:

- соблюдает технику безопасности на уроках легкой атлетики;
- выполняет: самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;
- владеет особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой;
- выполняет сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах;
- владеет правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики;
- выполняет технику выученных видов легкой атлетики;
- выполняет специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки;
- выполняет бег на заданных отрезках; эстафетный бег;
- выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега;
- выполняет метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.
- играет спортивные игры для развития скоростной выносливости;
- играет подвижные и спортивные игры с элементами бега, прыжков, метаний;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- сдает нормы ГТО.

Кроссовая подготовка:

- Знает о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр;
- выполняет сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах;
- соблюдает технику безопасности на уроках по кроссовой подготовке;
- выполняет контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- умеет правильно дышать во время бега, правильно распределять свои силы по дистанции;

- владеет правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;
- выполняет равномерный медленный бег до 20мин;
- выполняет контрольный тест бег – 3000м;
- выполняет технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы;
- играет подвижные и спортивные игры для развития выносливости;
- сдает нормы ГТО.

Гимнастика с элементами акробатики:

- владеет знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения, спортивно-оздоровительными системами, способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля;
- выполняет гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности;
- выполняет контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- выполняет строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения;
- выполняет акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость);
- выполняет на брусках и перекладине(ю) комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку ;
- выполняет лазание по канату в 2 приема;
- играет в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики;
- выполняет технику опорного прыжка;
- выполняет комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах(ю);
- выполняет упражнения ритмической гимнастики(д);
- сдает нормы ГТО;
- выполняет прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса , сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, приседания на одной ноге; наклоны вперед из положения сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа за 1мин, прыжки в полуприседе; бег на месте в течение 10сек (количество шагов);

Баскетбол:

- владеет правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.
- соблюдает технику безопасности на уроках баскетбола;
- выполняет ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину;
- выполняет чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и введений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывание мяча; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством;
- играет двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий;
- играет в стритбол, баскетбол;

- принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.

Волейбол :

- владеет знаниями о развитии волейбола на современном этапе в России.
- владеет знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями;
- соблюдает технику безопасности на уроках волейбола; знает правила игры;
- владеет знаниями о самоконтроле самочувствия, правилах проведения соревнований;
- выполняет «челночный бег» 3х10м бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине;
- выполняет технико-тактические действия;
- играет в учебной двухсторонней игре;
- принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.

Футбол:

- владеет знаниями о российских и международных футбольных организациях.
- владеет знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста;
- соблюдает технику безопасности на уроках футбола; знает правила игры;
- выполняет прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по мячу на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель;
- выполняет передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;
- выполняет остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;
- выполняет вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирования мячом ногой, бедром, головой;
- выполняет: индивидуальные, групповые и командные действия;
- играет в футбол, мини-футбол ;
- :принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
- демонстрировать результат 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега,
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научится:

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

- творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метаниях и прыжках длину.
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Теоретические сведения:

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к

проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Правила спортивных игр (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, стритбол). Самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры; Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика-21ч.

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; Бег 30м, 60м, 100м; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; Прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», многоскоки; Метание малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г(ю), 500г(д) в горизонтальную цель и на дальность; Броски и толкание набивного мяча. Прыжки через скакалку за 30сек; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов), «челночный бег 3x10м». Подвижные и спортивные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки», «Снайперы» и другие).

Кроссовая подготовка-11 ч.

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега 10-12мин (д), 15-20мин(ю); равномерный медленный бег 10-15мин(д), до 20 мин(ю); бег со сменой лидера. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости. Контрольный тест- бег 2000м(д), бег 3000м(ю);;

Гимнастика с элементами акробатики-21 ч.

Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте, в парах, в кругу, в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей (девушки): кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя);(юноши): длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). Висы и упоры. Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях: пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Подтягивание на перекладине в висе лежа.

Юноши. Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине.

Лазание по канату в 2 приема(д), в 2 приема без помощи ног на скорость.. Опорный прыжок (девушки): прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см); юноши: опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Девушки: ритмическая гимнастика; комплексы ритмической гимнастики.

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

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание в висе лежа(д), из вися(ю); подъем туловища в сед из положения лежа за 1мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки(д), от пола(ю); приседания на одной ноге; прыжки вверх из приседа, наклоны вперед из положения сидя; Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, спортивные игры.

Баскетбол-14ч.

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. Ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и введений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывание мяча; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Стритбол, двухсторонняя игра с соблюдением правил.

Футбол-14ч.

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. *Передвижения*: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой*: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; юноши: удары по мячу на дальность; *Передвижения*: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой*: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки мяча*: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча*: совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающие действия (финты)*: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом*; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.

индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;

групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак;

командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения.

совершенствования согласованности действий в обороне. Спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола. Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки», «Снайперы» и другие). Мини-футбол, Учебная игра.

Волейбол-21ч. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость: «челночный бег» 3x10м, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге; наклоны вперед из положения лежа; прыжки вверх из

приседа, прыжки в высоту с места. Техничко-тактическая подготовка: *техника*: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования). *Тактика*: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. Учебная двусторонняя игра.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Разделы программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом. День памяти жертв фашизма. Куликовская битва. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос-это мы».	21ч
2	Кроссовая подготовка	День памяти войсковой казачьей славы. День бабушек и дедушек в России. Начало операции по освобождению Крыма от немецко-фашистских захватчиков.	11ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	80 лет со Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году. День Неизвестного Солдата. Единый урок «Права человека». Всемирный день ребёнка. День матери в России. День героев Отечества.	21ч
4	Баскетбол	125 лет со дня рождения Константина Константиновича Рокоссовского (1896-1968), военачальника. День полного освобождения Ленинграда.	14ч
5	Футбол	Неделя безопасности дорожного движения. Всероссийский открытый урок ОБЖ (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации). День Победы советского народа ВОВ 1941-1945 годов. День государственного флага Российской Федерации	14ч
6	Волейбол	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Международный день родного языка. День защитника Отечества. Масленичная неделя. День воссоединения Крыма и России.	21ч
7	Всего		102ч