

Приложение
к Образовательной программе
МКОУ Морткинской СОШ

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Муниципальное образование Кондинский район
Управление образования
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Морткинская средняя общеобразовательная школа



РАССМОТРЕНО
Эксперт

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
И. И. Семенова
« 31 » « 08 » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ Морткинской СОШ
О.Г.Мурашина
« 31 » « 08 » 2022г.

Рабочая программа
по физической культуре
11 класс ФГОС
на 2022 – 2023 учебный год
(105 часов)

Составитель:
Матус А.И.,
учитель физической культуры,
первая кв. категория

г.п. Мортка
2022г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МОРТКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОРТКИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
Дата: 2023.05.28 15:52:09 +05'00'

І. Пояснительная записка.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Программа составлена на основе нормативных документов: примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС СОО. Внесены изменения в последовательность тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

II. Общая характеристика предмета, курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»
Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

III. Место учебного предмета в учебном плане.

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

V. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения конкретного учебного предмета.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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-корректирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Баскетбол
		Волейбол
		Футбол
		Бадминтон
		Настольный теннис
	Модуль 2. Гимнастика	Гимнастика
Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	
Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Городки»

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 – 11 классах

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов	
		класс	
		10 (3 часа)	11(3 часа)
	Базовая часть	89	88
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	20	24
3	Гимнастика	12	14
4	Баскетбол	14	14
5	Волейбол	14	14
6	Футбол, бадминтон	5	5
7	Бадминтон	5	-
8	Настольный теннис	5	-
9	Лыжные гонки	14	17
	Вариативная часть		
10	Плавание	16	17
	Итого	105	105

Контрольные нормативы для учащихся 11 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
Бег 100 метров, сек.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег, кросс 3000 метров, мин	13,00	15,00	16,30	10,00	11,3	12,2
Штрафной бросок в кольцо (10 бросков)	6	5	4	6	5	3
Волейбольная подача (из 10)	-	-	-	8	6	5
Прыжок в длину с места	240	220	200	205	195	180
Метание гранаты 700 г/ 500 г	38	32	26	23	18	12
Подтягивание	12	10	8	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 минута	120	110	100	130	110	100
Отжимание от пола (1 мин)	50	40	30	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	28	25	20	25	20	15
Прыжки в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Челночный бег 10х10метров, сек.	27,0	28,0	29,0	29	300	320
Лыжные гонки 2 км, мин	-	-	-	11,0	12,0	13,0
Лыжные гонки 3 км, мин	15,00	16,00	17,00	-	-	-
Лыжные гонки 5 км, мин	25,00	27,00	29,00	-	-	-

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 11 классов

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

VI. Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль I. Спортивные игры

Раздел «Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Раздел «Волейбол».

Стойка волейболиста; техника перемещений в стойке; прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками.

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прием и передачу мяча на месте и после перемещения двумя руками, передачи мяча над собой, передачу мяча над собой на месте и после перемещения в парах, тройках, четверках, нижняя прямая подача мяча, верхняя подача мяча. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча различными способами. Прием

и передача мяча двумя руками сверху и снизу после подачи. Подачи мяча на точность. Передача мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения. Подача, прием и передача мяча в игровой форме. Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование, игровые взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра с элементами волейбола по упрощенным правилам. Подвижные игры разных народов. Учебная двусторонняя игра.

Раздел «Бадминтон».

Игровые стойки. Как правильно держать ракетку. Как волан вводить в игру. Подачи в бадминтоне: открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки. Удары в бадминтоне: сверху закрытой стороной ракетки, сбоку, снизу, у сетки. Подачи и удары в парах через сетку. Удары в бадминтоне: сверху открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки, сбоку, снизу, у сетки. Учебная игра в одиночном и парном разряде.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Модуль 2. Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвеса подъем переворотом в упор силой, из вися подвеса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Раздел «Легкая атлетика».

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Раздел «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное

выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание

Раздел «Плавание».

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки»)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной

дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбол, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

VII. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Раздел, тема урока § учебника	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Причина и дата пропуска и дата ликвидации	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Вид контроля
	Легкая атлетика	8 часов					
1	ОТ, ППБ, ПП на уроках физкультуры. ОТ, ПП на уроках легкой атлетики. ОТ, ПП при переходе в споткомплекс и обратно. Низкий старт и стартовый разгон	1	04-08.09		Изучение нового материала.	Знать и соблюдать правила ТБ Уметь выполнять низкий старт и стартовый разгон	УО ТИ
2	Бег 30 м с высокого старта Низкий старт.	1	04-08.09		Комбинированный	Уметь выполнять норматив бега на 30 м.	норматив
3	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Передача эстафетной палочки	1	11-15.09		Контрольный	Уметь технически правильно выполнить тесты, достигая максимальных результатов в тестах	тест
4	Бег 60м Метание мяча с разбега Передача эстафетной палочки	1	11-15.09		Комбинированный	Уметь выполнять норматив бега на 60 м. Уметь правильно метать мяч и передавать эстафетную палочку.	Норматив ТИ
5	Передача эстафетной палочки Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча с разбега.	1	11-15.09		Совершенствование ЗУН	Уметь прыгать в длину с разбега 15-20 шагов, метать мяч на дальность с 4-5 шагов	ТИ
6	Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов Метание малого мяча с 4-5 шагов	1	18-22.09		Контрольный	Уметь прыгать в длину с разбега, демонстрируя выполнение норматива в прыжках. Уметь правильно метать мяч с разбега	норматив
7	Метание малого мяча с 4-5 шагов Длительный бег	1	18-22.09		Комбинированный	Уметь продемонстрировать выполнение норматива В метении мяча с разбега	
8	Бег 2000м	1	18-22.09		Контрольный	Уметь продемонстрировать выполнение норматива в беге на 2000 м	норматив
	Гимнастика	8 часов					
9	ОТ и ПП на уроках гимнастики. Из упора присев силой стойка на голове и руках Лазание на руках <i>Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Сед углом на бревне.</i>	1	25-29.09		Изучение нового материал	Знать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале. Уметь выполнять: (Ю) из упора присев силой стойка на голове и руках, лазание на руках (Д) равновесие, выпад вперед и кувырок вперед; сед углом на бревне.	УО ТИ
10	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Лазание на руках Длинный кувырок	1	25-29.09		Закрепление	Уметь выполнять: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Лазание на руках Длинный кувырок	ТИ

	с 3-4 шагов <i>Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Мост из положения стоя – встать. Сед углом на бревне.</i>						с 3-4 шагов <i>Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Мост из положения стоя – встать. Сед углом на бревне.</i>	
11	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3-4 шагов Соединение из 3-4 элементов Лазание в два приема на скорость <i>Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Мост из положения стоя – встать. Соединение из 3-4 элементов</i>	1	02-06.10			Комбинированный	Уметь выполнять на <u>оценку</u> : Из упора присев силой стойка на голове и руках <i>Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед.</i>	ТИ
12	.Длинный кувырок с 3-4 шагов Соединение из 3-4 элементов Лазание в два приема на скорость <i>Мост из положения стоя – встать. Соединение из 3-4 элементов Соскок с коня, махом назад</i>	1	02-06.10			Комбинированный	Уметь выполнять на <u>оценку</u> : Длинный кувырок с 3-4 шагов <i>Мост из положения стоя – встать.</i>	ТИ
13	Соединение из 3-4 элементов Лазание в два приема на скорость <i>Мост из положения стоя – встать. Соединение из 3-4 элементов Соскок с коня, махом назад</i>	1	02-06.10			Комбинированный	Уметь выполнять на <u>оценку</u> : акробатическое соединение из 3-4 элементов	ТИ
14	Лазание в два приема на скорость Подъем переворотом силой на низкой перекладине <i>Вис согнувшись (на нижней жерди)</i>	1	09-13.10			Комбинированный	Уметь выполнять на <u>оценку</u> : Лазание в два приема на скорость	ТИ
15	Подъем переворотом силой на низкой перекладине Размахивание и соскок назад на высокой перекладине Подъем переворотом из вися на высокой перекладине <i>Вис согнувшись (на нижней жерди) Вис прогнувшись (с помощью) Из вися на подколенках соскок в упор присев</i>	1	09-13.10			Совершенство ЗУН	Уметь выполнять: Подъем переворотом силой на низкой перекладине Размахивание и соскок назад на высокой перекладине Подъем переворотом из вися на высокой перекладине <i>Вис согнувшись (на нижней жерди) Вис прогнувшись (с помощью) Из вися на подколенках соскок в упор присев</i>	ТИ
16	Подъем переворотом силой на низкой перекладине Размахивание и соскок назад на высокой перекладине Подъем переворотом из вися на высокой перекладине <i>Вис согнувшись (на нижней жерди) Вис прогнувшись (с помощью) Из вися на подколенках соскок в упор присев</i>	1	16-20.10			Комбинированный	Уметь выполнять на <u>оценку</u> подъем переворотом силой на низкой перекладине <i>Вис согнувшись (на нижней жерди)</i>	ТИ

	Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину (115) <i>Через коня боком (110)</i>							
	Плавание	10						
17	ОТ и ПП на уроках плавания..	1	23-27.10			Вводный	Знать правила поведения в бассейне при занятиях плаванием.	УО ТИ
18	Обучение плаванию способом кроль на груди и спине.	1	23-27.10			Комбинированный	Иметь представление о технике плавания кролем на груди и спине.	ТИ
19	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	1	06-10.11			Комбинированный	Уметь согласованно работать ногами с дыханием при кроле на груди и спине.	ТИ
20	Техника работы рук. Старты с тумбы.	1	06-10.11			Изучение нового материала	Знать и правильно выполнять движение руками при плавании кролем на груди и спине. Уметь выполнять старты с тумбы.	ТИ
21	Согласование работы рук и ног. Старты из воды	1	06-10.11			Комбинированный	Уметь согласованно работать руками и ногами при плавании кролем на груди и спине. Уметь выполнять старты из воды.	ТИ
22	Повороты при плавании кролем на груди	1	13-17.11			Комбинированный	Уметь выполнять повороты при плавании кролем на груди.	ТИ
23	Повороты при плавании кролем на груди и спине.	1	20-24.11			Комбинированный	Уметь выполнять повороты при плавании кролем на груди и спине.	ТИ
24	Плавание способом в целом. Совершенствование поворотов и стартов при плавании кролем.	1	20-24.11			Комбинированный	Уметь выполнять повороты при плавании кролем на груди и спине.	ТИ
25	Эстафеты при плавании способом в целом.	1	27-01.12			Комбинированный	Уметь плавать кролем в целом в условиях соревнований.	ТИ
26	Игры на воде.	1	04-08.12			Комбинированный	Знать и уметь игры на воде..	ТИ
	Бадминтон	5 часов						
27	ОТ и ПП на уроках бадминтона. Как правильно держать ракетку	1	04-08.12			Изучение нового материала	Знать и выполнять требования техники безопасности на уроках бадминтона	УО
28	Правила игры в бадминтон. Прием и подачи в бадминтоне: открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки.	1	04-08.12			Изучение нового материала	Знать правила игры в бадминтоне Уметь выполнять прием и подачи в бадминтоне	ТИ
29	Прием подачи в бадминтоне: открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки.	1	11-15.12			Комбинированный	Уметь выполнять игровые стойки, прием и подачи в бадминтоне: открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки.	ТИ
30	Учебная игра в одиночном и парном		11-15.12			Соревнования	Уметь играть в бадминтон в одиночном и парном	ТИ

	разряде.	1			тельный	разряде.	
31	Учебная игра в одиночном и парном разряде.	1	11-15.12		Соревновательный	Уметь играть в бадминтон в одиночном и парном разряде	ТИ
	Футбол	5					
32	ОТ и ПП на уроках футбола. Жонглирование мячом на месте и в движении. Правила игры.	1	11-15.12		Изучение нового материала	Знать и соблюдать правила поведения на уроках по футболу.	УО
33	Ведение, остановка и передача мяча в футболе. Удары по воротам.	1	18-22.12		Комбинированный	Уметь вести, принимать и передавать мяч, бить по катящемуся мячу.	ТИ
34	Ведение, остановка и передача мяча в футболе. Удары по воротам	1	18-22.12		Комбинированный	Уметь вести, принимать и передавать мяч, бить по воротам в движении.	ТИ
35	Учебная игра	1	18-22.12		Контрольный	Уметь вести, принимать и передавать мяч, бить по воротам в движении. Соблюдать основные правила игры.	ТИ
36	Учебная игра	1	18-22.12		Контрольный	Уметь играть в футбол, соблюдая основные правила игры.	ТИ
	Лыжная подготовка	8 часов					
37	ОТ и ПП на уроках по лыжным гонкам. Одноопорное скольжение.	1	15-19.01		Изучение нового материала	Знать и выполнять требования ОТ на уроках по лыжным гонкам, подбирать лыжи.	УО
38	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы Попеременный четырехшажный ход	1	15-19.01		Комбинированный	Уметь выполнять на оценку: одновременный двухшажный. Уметь выполнять: одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход	ТИ
39	Лыжные гонки 2-3 км. Одновременный одношажный и бесшажный ходы	1	22-26.01		Контрольный	Уметь выполнять норматив в лыжных гонках Уметь выполнять одновременный одношажный и бесшажный ходы	ТИ
40	Одновременный одношажный и одновременный бесшажный попеременный четырехшажный ходы	1	22-26.01		Комбинированный	Уметь выполнять на оценку: одновременный одношажный ход и одновременный бесшажный попеременный четырехшажный ходы	ТИ
41	Прохождение дистанции до 3 км. Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке.	1	29-02.02		Контрольный	Уметь выполнять : подъем «елочкой». спуск в низкой стойке.	ТИ
42	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3-4 км. Спуски, повороты, торможение	1	29-02.02		Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять одноопорное скольжение. Уметь выполнять технические приемы горнолыжной подготовки.	ТИ
43	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3-4 км. Спуски, повороты, торможение	1	05-09.02		Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять одноопорное скольжение. Уметь выполнять технические приемы горнолыжной подготовки.	ТИ

44	Лыжные гонки на 3,5 км в соответствии с требованиями ГТО	1	12-16.02			Контрольн ый	Уметь выполнять норматив ГТО в лыжных гонках.	норма тив
	Баскетбол	9 часов						
45	ОТ и ПП на уроках по баскетболу	1	12-16.02			Изучение нового материала	Знать и выполнять требования ОТ и ПП на уроках баскетбола.	УО
46	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления, скорости ведения, высоты отскока.	1	19-23.02			Контрольн ый	Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении с изменением направления, скорости ведения, высоты отскока.	ТИ
47	Броски мяча в кольцо в движении после ведения и остановки.	1	26-02.03			Контрольн ый	Уметь выполнять броски мяча в кольцо в движении после ведения и остановки.	ТИ
48	Броски мяча в кольцо с линии штрафного броска.	1	26-02.03			Контрольн ый	Уметь выполнять броски мяча в кольцо с линии штрафного броска.	ТИ
49	Групповые действия «Передай мяч – выходи!», «треугольник» и др.	1	05-09.03			Контрольн ый	Уметь выполнять групповые действия.	
50	Командные действия: зонная защита. Учебная игра.	1	12-16.03			Контрольн ый	Уметь выполнять зонную защиту в учебной игре.	ТИ
51	Командные действия: позиционное нападение, «прорывом».	1	12-16.03			Комбинир ованный	Уметь выполнять позиционное нападение, «прорывом» в учебной игре.	ТИ
52	Учебная игра.	1	12-16.03			Контрольн ый	Уметь выполнять командные и групповые действия в условиях игры.	ТИ
53	Учебная игра.	1	19-23.03			Контрольн ый	Уметь выполнять командные и групповые действия в условиях игры.	ТИ
	Волейбол	9 часов						
54	ОТ и ПП на уроках по волейболу. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	1	19-23.03			Изучение нового материала	Знать и соблюдать ОТ и правила поведения на уроках волейбола.	УО ТИ
55	Нижняя прямая подача. Перемещение волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	02-06.04			Комплекс ный	Уметь выполнять прием и передачу мяча двумя руками сверху, нижнюю прямую подачу, верхнюю прямую подачу.	ТИ
56	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача	1	02-06.04			Комплекс ный	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, прием и передачу мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу.	
57	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу после подачи.	1	09-13.04			Комплекс ный	Уметь выполнять прием мяча двумя руками сверху и снизу после подачи.	ТИ
58	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебная игра.	1	23-27.04			Комплекс ный	Уметь выполнять передачу мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4	ТИ
	Подачи мяча на точность.	1	23-27.04			Комплекс	Уметь выполнять подачи на точность и передачу	ТИ

59	Передача мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения					ный	мяча после перемещения.	
60	Прием и передача мяча в игровой форме. Учебно-тренировочная игра.	1	30-04.05			Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приема и передач мяча.	ТИ
61	Учебная игра	1	30-04.05			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять технические приемы волейбола в игре.	ТИ
62	Учебная игра	1	30-04.05			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять технические приемы волейбола в игре.	ТИ
	Легкая атлетика	8 часов						
63	ОТ и ПП на уроках легкой атлетики. Двигательный режим в летний период. Низкий старт.	1	30-04.05			Комбини р ованный	Выполнять требования ОТ и ПП на уроках легкой атлетики. Знать и соблюдать двигательный режим в летний период Уметь выполнять старт и стартовый разгон с максимальной скоростью	УО
64	Прыжки в высоту перешагиванием Медленный бег	1	07-11.05			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять прыжки в высоту перешагиванием Развивать выносливость.	ТИ
65	Прыжки в высоту перешагиванием	1	14-18.05			Контроль ный	Уметь выполнять норматив в прыжках в высоту .	норма тив
66	Бег 60 м с низкого старта	1	14-18.05			Контроль ный	Уметь выполнять норматив в беге на 60 м.	тест
67	Прыжки в длину с разбега Метание мяча с разбега	1	14-18.05			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега, метание мяча с разбега	ТИ
68	Прыжки в длину с разбега Метание мяча с разбега	1	14-18.05			Комбини р ованный	Уметь выполнять норматив в метании мяча с разбега	норма тив
69	Комплекс ГТО	1	21-25.05			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять нормативы ГТО	
70	Бег 2000 метров	1	21-25.05			Контроль ный	Уметь выполнять норматив в беге на 1500 м	норма тив

VII. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности	Вид контроля	Дата проведения	
								план	Факт.
1	<i>Лёгкая атлетика</i> <i>14ч</i>	Спринтерский бег	1	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		01-04.09	
			2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			
			3	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			
			4	Контрольный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	07-11.09	
		Прыжок в длину	5	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов			
			6	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов			

			7	Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;	14-18.09	
	Метание		8	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь метать мяч на дальность с разбега			
			9	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.			
			10	Контрольный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Мальчики – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; Девочки – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м;	21-25.09	
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности		11	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие			
			12	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие			
			13	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		28-02.10	

			14	Контрольный	лёгкой атлетике, рекорды Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	<u>Мальчики</u> – «5» - 13.50; «4» - 14.50; «3» - 15.50; <u>Девочки</u> – «5» -10.10; «4» - 11.00; «3» - 12.00;		
2	Плавание 17ч	Освоение правил, требований к занятиям с водой.	15	Изучение нового материала	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки .	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.			
		Техника выполнения способом кроль на груди.	16	Комплексный	Техника выполнения способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		05-09.10	
		Техника плавания способом кроль на спине.	17-18	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и ногами. Техника работы рук и ног.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.			
		Согласование работы ног с дыханием.	19-20	Комплексный	Согласование работы ног кролем на спине.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		12-16.10	
		Техника плавания способом брасс. Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	21-22	Изучение нового материала	Техника плавания способом брасс. Совершенствование плавания способом брасс.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		19-23.10	
		Совершенствование плавания способом брасс.	23-24	Комплексный	Совершенствование плавания способом брасс. Техника работы рук.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.			
				Комплексный	Техника плавания способом брасс.	Правильно			

3		Совершенствование плавания способом брасс.	25-26			выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		28-30.10	
		Техника выполнения поворотов и стартов.	27-28	Комплексный	Согласование работы рук, ног с дыханием.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		09-13.11	
		Учебные соревнования. Сдача зачетов	29-30	Комплексный	Согласование работы рук, ног с дыханием.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.			
		Учебные соревнования. Сдача зачетов	31	Контрольный	Согласование работы рук, ног с дыханием.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		16-20.11	
	Спортивные игры. 5ч	Мини-футбол (юноши) Бадминтон (девушки)	32	Изучение нового материала	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. Бадминтон. Стойка игрока. Подача.	Знать и соблюдать ТБ при занятиях бадминтоном, Уметь: вести мяч.			
			33-34	Комплексный	Звезды советского и российского спорта. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4х4. Бадминтон. Удары по валану: короткие и высокие, низкие и дальние.	Уметь: передать мяч на точность. Техника исполнения.		23-26.11	
			35-36	Совершенствование ЗУН	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Удар поворотом правой и левой ногой. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Учебные	Уметь: передать мяч на точность. Техника исполнения.			

					игры 4x4. Бадминтон. Игра в парах.				
4	Гимнастика 14ч	Висы и упоры. Опорный прыжок	37	Комбинированный	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		01-04.12	
			38	Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики			
			39	Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики			

				Основы ритмической гимнастики.				
		40	Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		07-11.12	
		41	Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>			
		42	Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>			
		43	Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>		14-18.12	

				<p>переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>			
		44	Контрольный	<p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>	<p>Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7; Лазание 6 м: «5» - 11 с; «4» - 13 с; «3» - 15 с; <u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики</p>		
	Акробатические упражнения, лазание	45	Комплексный	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>			
		46	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>		21-25.12	

				<p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>				
		47	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок			
		48	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок			
		49	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		28-29.12	

					способностей				
			50	Контрольный	<p><i>мальчики</i> Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов</p>	<p><i>мальчики</i> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.</p> <p><i>Девочки</i> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка</p>		
5	<i>Лыжные гонки 17ч</i>		51	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		11-15.01	
			52	Совершенствование ЗУН	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
			53	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
			54	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		18-22.01	
			55	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
			56	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			

			57	Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		25-29.01	
			58	Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
			59	Комбинированный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ног в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивания ног в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.		
			60-61	Комбинированный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушки</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	01-05.02	
			62	Комбинированный Контрольный	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
			63-64	Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30; <u>Девушки</u> «5» - 15.30; «4» 16.00; «3» 17.30;	08-12.02	

			65-66	Контрольный	Выполнение перехода со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения.	15-19.02	
			67	Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Без учёта времени		
6	<i>Спортивные игры 28ч</i>	Баскетбол 14ч	68	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
			69-70	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		24-27.02	
			71-72	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		01-05.03	
			73-74	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
			75-76	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		09-11.03	
			77-78	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		14-18.03	
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-			

			79-80		сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	технические действия			
		Волейбол 14ч	81	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		30-01.04	
			82	Комбинированный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
			83-84	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		04-08.04	
			85-86	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападению через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
			87-88	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		11-15.04	
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	Уметь выполнять в игре или игровой	Оценка техники броска	18-	

			89-90		мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ситуации тактико-технические действия	в прыжке	22.04	
			91-92	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
			93-94	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		25-29.04	
			95	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
7	<i>Лёгкая атлетика 10ч</i>	Бег по пересечённой местности	96-97	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		03-06.05	
		Прыжок в длину	98	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов			

			99	Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;	10-13.05	
			100	Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Бег Мальчики – «5» - 13.50; «4» - 14,50; «3» - 15,50; Девочки – «5» - 10,10; «4» - 11.030; «3» - 12.00;		
		Спринтерский бег, прыжок в высоту	101	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов			
			102	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		16-20.05	
			103	Контрольный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Бег 100 метров: Мальчики – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; Девочки – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;		

		Метание	104	Комплексный	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель			
			105	Комплексный	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м; <u>Девочки</u> – «5» - 18 м; «4» - 13 м; «3» - 11 м;	23-27.05	

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса (по нормативам, установленным государством для ФГОС).

1. Методические пособия:

- Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г.г.
- Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.

2. Учебно-практическое оборудование:

- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- гимнастический подкидной мостик;
- комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
- мячи: набивной (1, 2, 3 кг), мяч малый теннисный,), мяч малый мягкий,), мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- стол для игры в настольный теннис;
- ракетка бадминтоновая;
- скакалки;
- обруч металлический;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная резиновая для прыжков;
- рулетка измерительная;
- лыжи;
- аптечка;

IX. ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья².

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
		Двигательное действие выполняется в

² дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

	3 (удовлетворительно)	своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебный триместр с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность, спортивно – оздоровительную деятельность.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Челночный бег 3*10 (м).
2. Прыжок с места (м).
3. Выполнение приема и передачи мяча над собой (количество выполнений).
4. Поддача мяча по заданным зонам (количество попаданий).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Бадминтон»:

1. Челночный бег 3*10 (м).
2. Прыжок с места (м).
3. Выполнение приема и передачи мяча над собой (количество выполнений).
4. Поддача мяча по заданным зонам (количество попаданий).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3х10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине и брасс, баттерфляй (баллы).

2. Проплавание дистанции 25, 50 м любым из способов плавания (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

Критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»)»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»)»:

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Выбивание 10 фигур (баллы).
3. Выбивание 15 фигур с полу – кона (баллы).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья³

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

- Степень освоения спортивных игр.

³ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"