

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5 – 11 классы.**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2019).

Целью обучения физической культуре в 5-11 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

- развить физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- воспитать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогатить индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**1) Физическая культура 5а, 5д, 6а, 6д классы:**

2) в 5а, 5д, 6а, 6д -102 часа в год (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 85 часов из общего числа.

3) Учителя ФК: Самдан Ш.А -5а, Монгуш А-Х.К -5д, Монгуш М.К -6а, Ойдова В.А -6д

4) Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки». Региональный компонент включен в

вариативную часть программы, т.е. в первой четверти 8 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 9 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. Плавание и лыжная подготовка заменены на кроссовую подготовку и национальные виды спорта, в связи с отсутствием данного спортивного инвентаря и оборудования.

**1) Физическая культура 5б, 5в, 5г, 6б, 6в, 6г, 6е классы:**

2) в 5б, 5в, 5г, 6б, 6в, 6г, 6е -68 часов в год (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 57 часов из общего числа.

3) Учителя ФК: Самдан Ш.А -5б, 5в, 5г, Монгуш М.К -6б, 6в, Монгуш Ш.К -6г, Ойдова В.А -6е

4) Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки». Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти 6 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. Плавание и лыжная подготовка заменены на кроссовую подготовку и национальные виды спорта, в связи с отсутствием данного спортивного инвентаря и оборудования.

**1) Физическая культура 7-8 классы**

2) 102 часа в год (3 час в неделю)

3) Учителя ФК: Ойдова В.А -7б, 7д, 8а, 8д, Монгуш М.К. -7г, 8в, 8г, Оолак Г.К -7а, 7в, 8б, 8е

4) Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 80 часов, на вариативную часть-22 часа. Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы.

### **1) Физическая культура 9 класс**

2) 102 часа в год ( 3 часа в неделю).

3) Учителя ФК: Ойдова В.А. -9а, 9б, Монгуш М.К -9г, Оолак Г.К. -9в, 9д

4) Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 69 часов, на вариативную часть-33 часа. Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку и 16 часов на легкую атлетику, так как в нашем регионе 80% территории занимают горная местность, что идеально подходит для бега по пересеченной местности.

### **1) Физическая культура 10 класс**

2) 68 часов в год (2 часа в неделю)

3) Учителя ФК: Ойдова В.А -10а, Оолак Г.К. -10б, Монгуш М.К -10в

4) Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки включен, гимнастика с элементами акробатики.

### **1) Физическая культура 11 класс**

2) 102 часов в год ( 3 часа в неделю).

3) Учитель ФК: Оолак Г.К. -11а, 11б

4) Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 69 часов, на вариативную часть-33 часа. Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку и 16 часов на легкую атлетику, так как в нашем регионе 80% территории занимают горная местность, что идеально подходит для бега по пересеченной местности.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **5а, 5д классы**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки». Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти 8 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 9 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. Плавание и лыжная подготовка заменены на кроссовую подготовку и национальные виды спорта, в связи с отсутствием данного спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программы по физической культуре предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 102 часа: в 5а, 5д классах – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 85 часов из общего числа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину с места и с разбега.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень и на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

\* по модулю «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать об осанке и методов сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, упрощенные правила подвижных, спортивных игр.

\* по модулю «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), кувырок вперед и назад с группировкой, «мост» из положения лежа с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку.

\* по модулю «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 500 м до 1500 метров,

\* по модулю «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции ускорением с 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3\*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на дальность.

\* по модулю «Подвижные и спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку двумя руками снизу, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча от груди, из-за головы, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, технике нижней прямой подачи волейбольного мяча, играть по упрощенным правилам спортивных игр (баскетбол, футбол), играть в подвижные игры (лапта, пионербол).

## Тематическое планирование 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	5	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	7	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Кроссовая подготовка (модуль "Спорт")	8	1	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	24	7	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	5	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6	Национальные виды спорта (модуль «Спорт»)	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24	12	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		101			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	37	65	

## Поурочное планирование

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знание о физической культуре.	1		1	04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<b>Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка").</b> Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д). Бег на 800 метров (м)	1	0	1	06.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д).Бег на 800 метров (м)	1	0	1	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОРУ В движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	11.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	13.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200	1	0	1	15.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	метров (м).					
7	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м).	1	0	1	18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1200 метров (д).Бег на 1500 метров (м)	1	0	1	20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д), бег на 1500 метров (м).	1	1	0	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	<b>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</b> . Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и движении. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров.	1	0	1	25.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	0	1	27.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Бег с ускорением 3 – 4 * 30-50 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	0	1	29.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Бег на 30 м. с высокого старта .	1	1	0	02.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Низкий старт и стартовый разгон					
14	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с забрасыванием голени 2-4*20м.	1	0	1	04.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Бег на 60м. Низкий старт и стартовый разгон.	1	0	1	06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места	1	1	0	09.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3/10 метров	1	0	1	11.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)	1	1	0	13.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	0	16.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Ляпта».	1	0	1	18.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игр	1	0	1	20.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	«Лапта»					
22	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег 4/60м	1	1	0	23.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Эстафетный бег 4/60 м. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 секунд.	1	1	0	25.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Эстафетный бег 4/60 м. Подвижные игры.	1	1	0	27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры").</b> Повторный инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	06.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол 5/5	1	0	1	08.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от	1	1	0	13.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	груди на месте в парах. Игра в баскетбол					
29	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в баскетбол	1	0	1	15.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в баскетбол	1	0	1	17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в баскетбол	1	1	0	20.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	1	0	1	22.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	1	0	1	24.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	1	0	1	27.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	1	0	1	29.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	скорости. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.					
36	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол	1	0	1	01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол	1	0	1	04.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол	1	1	0	06.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок)	1	0	1	08.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок)	1	0	1	11.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от головы. Игра в баскетбол	1	0	1	13.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1	15.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Бросок мяча двумя руками от головы. Игра в баскетбол					
43	ОРУ на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Игра в баскетбол	1	0	1	18.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 3/10м. Игра в баскетбол	1	1	0	20.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	ОРУ на месте и в движении. Эстафета с элементами баскетбола. Играть в баскетбол	1	0	1	22.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Игра в баскетбол	1	1	0	25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	ОРУ на месте и в движении. Приседание за 30 секунд. Игра в баскетбол	1	1	0	27.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	ОРУ на месте и в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Игра в баскетбол	1	1	0	29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	<b>Гимнастика (модуль "Гимнастика")</b> . Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок	1	0	1	10.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	вперед с группировкой.					
50	ОРУ. Кувырок вперед с группировкой.	1	0	1	12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	ОРУ. Кувырок вперед с группировкой.	1	1	0	15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	17.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	1	0	22.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	24.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	1	0	29.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики (2 кувырка вперед с группировкой-2 кувырка назад с группировкой)	1	1	0	31.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

59	ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики (кувырок вперед с группировкой - кувырок назад с группировкой - стойка на лопатках).	1	1	0	02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	<b>Национальные виды спорта (модуль «Спорт»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках тувинских народных подвижных игр. Подвижная игра «Табунщики» (чылгычылар)	1	0	1	05.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Слепой черт» (согур аза)	1	0	1	07.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар)	1	0	1	09.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почекушки» (тевектээри)	1	0	1	12.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар). Эстафеты.	1	0	1	14.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш».	1	0	1	16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Стойка борца (туружу). Эстафеты.					
66	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Приемы (аргалары). Эстафеты.	1	0	1	19.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Спрячь бусинку» («чинчи чажылары»). Эстафеты.	1	0	1	21.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	ОРУ на месте и в движении. Бег в медленном темпе (чадаг чарыш) м-10 мин., д-7мин.	1	0	1	23.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры").</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Стойка игрока.	1	0	1	26.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	0	1	28.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1	0	1	01.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	перемещения вперед в парах. Пионербол					
72	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	1	0	04.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	ОРУ. Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1	0	1	06.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	ОРУ. Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1	0	1	11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	ОРУ. Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1	1	0	13.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Приседание на обеих ногах за 30 сек. Учебная игра 6/6 в пионербол.	1	1	0	15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
77	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Учебная игра 6/6 в пионербол.	1	1	0	18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78	Сгибание и разгибание в упоре лежа Учебная игра 6/6 в пионербол.	1	1	0	20.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

79	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	01.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	0	03.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты	1	0	1	05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты	1	1	0	08.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты	1	0	1	10.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	0	12.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты	1	1	0	17.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	22.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	24.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	1	0	26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	03.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	08.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	10.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	1	0	13.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	15.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	17.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Подвижные игры	1	1	0	22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	27.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	37	65		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

## ИНТЕРНЕТ

### 1) <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html>

Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр.

### 2) <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.

Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

### 3) <https://kopilkaurokov.ru>

Презентация. Раздел спортивные игры Баскетбол история создания и правила игры.

### 4) [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

### 5) <http://www.openclass.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

### 6) <http://www.it-n.ru/communities>.

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

### 7) [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

### 8) <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

### 9) <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

### 10) <http://fizkultura-na5.ru/>

«Сайт физкультура на 5».

### 11) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5б, 5в, 5г

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки». Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти 6 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. Плавание и лыжная подготовка заменены на кроссовую подготовку и национальные виды спорта, в связи с отсутствием данного спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программы по физической культуре предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 68 часов: в 5б, 5в, 5г классах – 68 часов (2 часа в неделю). 1 час реализован во внеурочную деятельность, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования учащихся. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 57 часов из общего числа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину с места и с разбега.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень и на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

\* по модулю «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать об осанке и методов сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, упрощенные правила подвижных, спортивных игр.

\* по модулю «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), кувырок вперед и назад с группировкой, «мост» из положения лежа с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку.

\* по модулю «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 500 м до 1500 метров,

\* по модулю «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции ускорением с 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3\*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на дальность.

\* по модулю «Подвижные и спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку двумя руками снизу, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча от груди, из-за головы, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, технике нижней прямой подачи волейбольного мяча, играть по упрощенным правилам спортивных игр (баскетбол, футбол), играть в подвижные игры (лапта, пионербол).

## Тематическое планирование 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	3	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	5	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Кроссовая подготовка (модуль "Спорт")	6	1	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	16	1	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6	Национальные виды спорта (модуль «Спорт»)	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	7	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48	

## Поурочное планирование

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знание о физической культуре.	1	0	1	05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<b>Кроссовая подготовка (модуль «Спорт»).</b> Инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д). Бег на 800 метров (м)	1	0	1	07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д). Бег на 800 метров (м)	1	0	1	12.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	14.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200	1	0	1	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	метров (м)					
7	ОРУ в движении и на месте. Учет: бег на 1000 метров (д), бег на 1500 метров (м).	1	1	0	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	<b>Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»).</b> Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15 – 30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения.	1	0	1	21.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Высокий старт (15-30м). Финиширование, бег по дистанции (40-50м). Развитие скоростных качеств.	1	0	1	26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Учет: бег на 30 метров с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	1	0	28.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Учет: бег на 60 метров с высокого старта. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1	1	0	03.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

12	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	05.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых упражнений.	1	0	1	10.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Учет: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность. Терминология метания.	1	1	0	12.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Эстафетный бег 4/60 метров. Спортивная игра «Лапта».	1	0	1	17.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Учет: прыжки в длину с места. Эстафетный бег 4/60 метров. Терминология прыжков в длину.	1	1	0	19.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Учет: эстафетный бег 4/60 метров. Встречные эстафеты. Спортивные игры.	1	1	0	24.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

18	<b>Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).</b> Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	07.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Стойка и передвижения игрока. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1	0	1	09.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	1	0	1	14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	0	16.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи.	1	0	1	21.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Ведение мяча в высокой стойке в движении. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол по упрощенным	1	0	1	23.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	правилам.					
24	Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	28.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Ведение мяча в низкой стойке в движении. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	30.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	05.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	07.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	12.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1	14.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

30	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	21.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	26.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Учет: бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	0	28.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	<b>Гимнастика (модуль «Гимнастика»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок	1	0	1	09.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	вперед с группировкой.					
35	ОРУ. Кувырок вперед с группировкой.	1	0	1	11.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	ОРУ. Учет: кувырок вперед с группировкой.	1	1	0	16.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	18.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	ОРУ. Учет: кувырок назад с группировкой.	1	1	0	25.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	30.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	01.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	ОРУ. Учет: стойка на лопатках с помощью.	1	1	0	06.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	<b>Национальные виды спорта (модуль «Спорт»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках тувинских народных подвижных игр. Подвижная игра	1	0	1	08.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	«Табунщики» (чылгычылар)					
44	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Слепой черт» (согур аза)	1	0	1	13.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар)	1	0	1	15.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почекушки» (тевектээри)	1	0	1	20.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар). Эстафеты.	1	0	1	22.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	<b>Волейбол (модуль «Спортивные игры»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижение игрока	1	0	1	27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	0	1	29.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Передача мяча сверху двумя	1	0	1	05.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол					
51	Учет: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	1	0	07.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	1	0	1	12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	1	0	1	14.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Учет: нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол. Правила игры в волейбол.	1	1	0	19.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Сочетание приемов: передача, удар, прием. Учебная игра 6/6 в волейбол.	1	1	0	21.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

56	<p><b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").</b></p> <p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах</p>	1	0	0	02.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты</p>	1	0	1	04.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты</p>	1	0	1	09.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты</p>	1	1	0	11.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	0	1	16.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	1	1	0	18.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	23.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	25.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	30.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	07.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Подвижные игры	1	1	0	14.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	16.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

## ИНТЕРНЕТ

### 1) <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html>

Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр.

### 2) <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.

Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

### 3) <https://kopilkaurokov.ru>

Презентация. Раздел спортивные игры Баскетбол история создания и правила игры.

### 4) [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

### 5) <http://www.openclass.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

### 6) <http://www.it-n.ru/communities>.

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

### 7) [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

### 8) <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

### 9) <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

### 10) <http://fizkultura-na5.ru/>

«Сайт физкультура на 5».

### 11) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ба, бд

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки». Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти 8 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 9 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. Плавание и лыжная подготовка заменены на кроссовую подготовку и национальные виды спорта, в связи с отсутствием данного спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программы по физической культуре предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 102 часа: в 6а, 6б классах – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 85 часов из общего числа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину с места и с разбега.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень и на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

\* по модулю «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать об осанке и методов сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, упрощенные правила подвижных, спортивных игр.

\* по модулю «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), кувырок вперед и назад с группировкой, «мост» из положения лежа с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку.

\* по модулю «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 500 м до 1500 метров,

\* по модулю «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции ускорением с 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3\*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на дальность.

\* по модулю «Подвижные и спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку двумя руками снизу, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча от груди, из-за головы, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, технике нижней прямой подачи волейбольного мяча, играть по упрощенным правилам спортивных игр (баскетбол, футбол), играть в подвижные игры (лапта, пионербол).

## Тематическое планирование

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	5	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	7	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Кроссовая подготовка (модуль "Спорт")	8	1	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	24	7	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	5	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6	Национальные виды спорта (модуль «Спорт»)	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24	12	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		101			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	37	65	

## Поурочное планирование

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знание о физической культуре.	1		1	04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<b>Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка").</b> Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д). Бег на 800 метров (м)	1	0	1	06.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д).Бег на 800 метров (м)	1	0	1	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОРУ В движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	11.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	13.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200	1	0	1	15.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	метров (м).					
7	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м).	1	0	1	18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1200 метров (д).Бег на 1500 метров (м)	1	0	1	20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д), бег на 1500 метров (м).	1	1	0	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	<b>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</b> . Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и движении. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров.	1	0	1	25.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	0	1	27.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Бег с ускорением 3 – 4 * 30-50 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	0	1	29.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Бег на 30 м. с высокого старта .	1	1	0	02.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Низкий старт и стартовый разгон					
14	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с забрасыванием голени 2-4*20м.	1	0	1	04.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Бег на 60м. Низкий старт и стартовый разгон.	1	0	1	06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места	1	1	0	09.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3/10 метров	1	0	1	11.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)	1	1	0	13.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	0	16.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Ляпта».	1	0	1	18.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игр	1	0	1	20.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	«Лапта»					
22	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег 4/60м	1	1	0	23.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Эстафетный бег 4/60 м. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 секунд.	1	1	0	25.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Эстафетный бег 4/60 м. Подвижные игры.	1	1	0	27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры").</b> Повторный инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	06.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол 5/5	1	0	1	08.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от	1	1	0	13.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	груди на месте в парах. Игра в баскетбол					
29	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в баскетбол	1	0	1	15.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в баскетбол	1	0	1	17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в баскетбол	1	1	0	20.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	1	0	1	22.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	1	0	1	24.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	1	0	1	27.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	1	0	1	29.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	скорости. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.					
36	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол	1	0	1	01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол	1	0	1	04.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол	1	1	0	06.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок)	1	0	1	08.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок)	1	0	1	11.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от головы. Игра в баскетбол	1	0	1	13.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1	15.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Бросок мяча двумя руками от головы. Игра в баскетбол					
43	ОРУ на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Игра в баскетбол	1	0	1	18.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 3/10м. Игра в баскетбол	1	1	0	20.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	ОРУ на месте и в движении. Эстафета с элементами баскетбола. Играть в баскетбол	1	0	1	22.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Игра в баскетбол	1	1	0	25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	ОРУ на месте и в движении. Приседание за 30 секунд. Игра в баскетбол	1	1	0	27.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	ОРУ на месте и в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Игра в баскетбол	1	1	0	29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	<b>Гимнастика (модуль "Гимнастика")</b> . Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок	1	0	1	10.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	вперед с группировкой.					
50	ОРУ. Кувырок вперед с группировкой.	1	0	1	12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	ОРУ. Кувырок вперед с группировкой.	1	1	0	15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	17.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	1	0	22.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	24.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	1	0	29.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики (2 кувырка вперед с группировкой-2 кувырка назад с группировкой)	1	1	0	31.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

59	ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики ( кувырок вперед с группировкой - кувырок назад с группировкой -стойка на лопатках).	1	1	0	02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	<b>Национальные виды спорта (модуль «Спорт»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках тувинских народных подвижных игр. Подвижная игра «Табунщики» (чылгычылар)	1	0	1	05.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Слепой черт» (согур аза)	1	0	1	07.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар)	1	0	1	09.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почекушки» (тевектээри)	1	0	1	12.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар). Эстафеты.	1	0	1	14.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш».	1	0	1	16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Стойка борца (туружу). Эстафеты.					
66	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Приемы (аргалары). Эстафеты.	1	0	1	19.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Спрячь бусинку» («чинчи чажылары»). Эстафеты.	1	0	1	21.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	ОРУ на месте и в движении. Бег в медленном темпе (чадаг чарыш) м-10 мин., д-7мин.	1	0	1	23.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры").</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Стойка игрока.	1	0	1	26.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	0	1	28.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1	0	1	01.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	перемещения вперед в парах. Пионербол					
72	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	1	0	04.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	ОРУ. Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1	0	1	06.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	ОРУ. Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1	0	1	11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	ОРУ. Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1	1	0	13.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Приседание на обеих ногах за 30 сек. Учебная игра 6/6 в пионербол.	1	1	0	15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
77	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Учебная игра 6/6 в пионербол.	1	1	0	18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78	Сгибание и разгибание в упоре лежа Учебная игра 6/6 в пионербол.	1	1	0	20.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

79	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	01.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	0	03.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты	1	0	1	05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты	1	1	0	08.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты	1	0	1	10.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	0	12.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты	1	1	0	17.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	22.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	24.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	1	0	26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	03.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	08.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	10.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	1	0	13.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	15.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	17.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Подвижные игры	1	1	0	22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	27.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	37	65		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

## ИНТЕРНЕТ

### 1) <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html>

Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр.

### 2) <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.

Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

### 3) <https://kopilkaurokov.ru>

Презентация. Раздел спортивные игры Баскетбол история создания и правила игры.

### 4) [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

### 5) <http://www.openclass.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

### 6) <http://www.it-n.ru/communities>.

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

### 7) [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

### 8) <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

### 9) <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

### 10) <http://fizkultura-na5.ru/>

«Сайт физкультура на 5».

### 11) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**бб, бв, бг, бе**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки». Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти 6 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. Плавание и лыжная подготовка заменены на кроссовую подготовку и национальные виды спорта, в связи с отсутствием данного спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программы по физической культуре предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 68 часов: в 6б, 6в, 6г, 6е классах – 68 часов (2 часа в неделю). 1 час реализован во внеурочную деятельность, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования учащихся. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 57 часов из общего числа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину с места и с разбега.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень и на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

\* по модулю «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать об осанке и методов сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, упрощенные правила подвижных, спортивных игр.

\* по модулю «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), кувырок вперед и назад с группировкой, «мост» из положения лежа с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку.

\* по модулю «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 500 м до 1500 метров,

\* по модулю «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции ускорением с 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3\*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на дальность.

\* по модулю «Подвижные и спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку двумя руками снизу, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча от груди, из-за головы, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, технике нижней прямой подачи волейбольного мяча, играть по упрощенным правилам спортивных игр (баскетбол, футбол), играть в подвижные игры (лапта, пионербол).

## Тематическое планирование

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	3	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	5	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Кроссовая подготовка (модуль "Спорт")	6	1	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	16	1	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6	Национальные виды спорта (модуль «Спорт»)	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	7	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48	

## Поурочное планирование

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знание о физической культуре.	1	0	1	05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	<b>Кроссовая подготовка (модуль «Спорт»)</b> . Инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д). Бег на 800 метров (м)	1	0	1	07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	ОРУ в движении и на месте. Бег на 500 метров (д). Бег на 800 метров (м)	1	0	1	12.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	14.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)	1	0	1	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200	1	0	1	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	метров (м)					
7	ОРУ в движении и на месте. Учет: бег на 1000 метров (д), бег на 1500 метров (м).	1	1	0	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	<b>Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»).</b> Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15 – 30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения.	1	0	1	21.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Высокий старт (15-30м). Финиширование, бег по дистанции (40-50м). Развитие скоростных качеств.	1	0	1	26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Учет: бег на 30 метров с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	1	0	28.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Учет: бег на 60 метров с высокого старта. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1	1	0	03.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

12	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	05.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых упражнений.	1	0	1	10.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Учет: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность. Терминология метания.	1	1	0	12.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Эстафетный бег 4/60 метров. Спортивная игра «Лапта».	1	0	1	17.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Учет: прыжки в длину с места. Эстафетный бег 4/60 метров. Терминология прыжков в длину.	1	1	0	19.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Учет: эстафетный бег 4/60 метров. Встречные эстафеты. Спортивные игры.	1	1	0	24.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

18	<b>Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).</b> Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	07.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Стойка и передвижения игрока. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1	0	1	09.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	1	0	1	14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	0	16.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи.	1	0	1	21.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Ведение мяча в высокой стойке в движении. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол по упрощенным	1	0	1	23.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	правилам.					
24	Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	28.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Ведение мяча в низкой стойке в движении. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	30.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	05.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	07.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	12.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1	14.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

30	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	21.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	26.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Учет: бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	0	28.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	<b>Гимнастика (модуль «Гимнастика»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок	1	0	1	09.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	вперед с группировкой.					
35	ОРУ. Кувырок вперед с группировкой.	1	0	1	11.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	ОРУ. Учет: кувырок вперед с группировкой.	1	1	0	16.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	18.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	ОРУ. Кувырок назад с группировкой.	1	0	1	23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	ОРУ. Учет: кувырок назад с группировкой.	1	1	0	25.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	30.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	ОРУ. Стойка на лопатках с помощью.	1	0	1	01.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	ОРУ. Учет: стойка на лопатках с помощью.	1	1	0	06.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	<b>Национальные виды спорта (модуль «Спорт»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках тувинских народных подвижных игр. Подвижная игра	1	0	1	08.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	«Табунщики» (чылгычылар)					
44	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Слепой черт» (согур аза)	1	0	1	13.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар)	1	0	1	15.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почекушки» (тевектээри)	1	0	1	20.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар). Эстафеты.	1	0	1	22.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	<b>Волейбол (модуль «Спортивные игры»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижение игрока	1	0	1	27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	0	1	29.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Передача мяча сверху двумя	1	0	1	05.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол					
51	Учет: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1	1	0	07.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	1	0	1	12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	1	0	1	14.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Учет: нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол. Правила игры в волейбол.	1	1	0	19.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Сочетание приемов: передача, удар, прием. Учебная игра 6/6 в волейбол.	1	1	0	21.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

56	<p><b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах</p>	1	0	0	02.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты</p>	1	0	1	04.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты</p>	1	0	1	09.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты</p>	1	1	0	11.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	0	1	16.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	1	1	0	18.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	23.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	25.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	30.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	07.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Подвижные игры	1	1	0	14.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	16.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

## ИНТЕРНЕТ

### 1) <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html>

Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр.

### 2) <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.

Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

### 3) <https://kopilkaurokov.ru>

Презентация. Раздел спортивные игры Баскетбол история создания и правила игры.

### 4) [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

### 5) <http://www.openclass.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

### 6) <http://www.it-n.ru/communities>.

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

### 7) [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

### 8) <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

### 9) <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

### 10) <http://fizkultura-na5.ru/>

«Сайт физкультура на 5».

### 11) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;
- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897(далее - ФГОС основного общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№286»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№287»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.№413»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/030 направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.03.2021 г. № ВБ-511/08 «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25.01.2022 г. № АК-118/08 «Концепция профильных психолого – педагогических классов»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.09.2016 г. № 08-1803 о реализации предметной области «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;
- Письмо Минобрнауки России от 19.01.2018N 08-96"О методических рекомендациях"(вместе с "Методическими рекомендациями для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по совершенствованию процесса реализации комплексного учебного курса "Основы религиозных культур и светской этики" и предметной области "Основы духовно-нравственной культуры народов России");
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;
- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);
- Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);
- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);
- Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;
- Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республики Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023 г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования в Республике Тыва и внесении изменения в состав Координационного совета по введению обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в Республике Тыва».

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа им.Б.И.Араптана»

- Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им.Б.И.Араптана.

- Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО, ООО, СОО по физической культуре с учетом авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся»

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.8	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	Физическая культура	1-11	ООО «Дрофа», ООО «Издательство Астрель»	Приказ Минпросвещения России от 22.11. 2019 №632 «О внесении изменений в ФПУ»

**Рабочая программа ориентирована на УМК:**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им. Б. И. Араптана.

## Содержание учебного курса

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностей человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности.

Это определило цели обучения физической культуре на ступени основного общего образования:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Задачи направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений.

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений для утренней зарядки;
- лично ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;
- информационно-коммуникационные технологии – проектная деятельность (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры).

### **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 80 часов, на вариативную часть – 22 часа.

Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы.

*Целью* этой программы является методика проведения некоторых утраченных до недавнего времени традиционных народных подвижных игр тувинцев.

Игра – основа воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса. О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств, тувинцы, поняли с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные способности, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу.

Поэтому, опираясь на вышеизложенное предисловие, составлен календарно – тематический план с 5 разделами для 7-х классов на 5 часов. Включены различные виды тувинских народных игр в режиме школы, для которых характерна значительная двигательная активность и определена профессиональная направленность. Игры разработаны с учетом современных требований педагогики, теории и методики

физического воспитания, отмечена их воспитательная и оздоровительная направленность. В каждый раздел включены основные термины, используемые в кожуунах, чтобы сохранить национальный колорит игры, вооружить современного учащегося физического воспитания необходим справочным материалом.

*Задачей* методики проведения национальных подвижных игр тувинцев в режиме дня школы является внедрение традиционных игр в арсенал средств физического воспитания для Республики Тыва, возрождение их с целью обогащения культуры тувинского народа.

### **Ожидаемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями в результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 ) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и история России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения в культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учеба и социализации;

- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.)

#### **Планируемые результаты:**

\* по разделу «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, простейшие правила спортивных игр (баскетбол, волейбол).

\* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминки направленные на развитие координаций движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), выполнять перекаты, два кувырка вперед и назад, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать через козла согнув ноги – мальчики, ноги врозь – девочки (высота козла 100-110 см).

\* по разделу «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 1000 м до 2000 метров

\* по разделу «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции с ускорением 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3\*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на точность и на дальность, проходить полосу препятствий.

\* по разделу «Спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча различными способами, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, технику прямой подачи волейбольного мяча, технику прямого нападающего удара волейболиста, играть в спортивные игры ( баскетбол, волейбол

### Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

№	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 60 метров (с)	13	10,5	10	9,8	11,2	10,6	10,0
		14	10,2	9,8	9,5	10,9	10,4	9,8
2	Бег на 1000 метров (с)	13	7,15-6,17	6,16-5,19	5,18-4,20	8,00-7,01	7,00-6,01	6,00-5,00
		14	7,00-6,04	6,03-5,07	5,06-4,10	7,50-6,51	6,50-5,57	5,56-4,50
3	Прыжки в длину с места (м)	13	151-169	170-190	191-205	141-159	160-180	181-200
		14	161-179	180-195	196-210	146-159	160-180	181-200
4	6-ти минутный бег (м)	13	900	1000-1200-1300	1300	700	800-1000-1150	1150
		14	1050	1100	1450	850	1000	1250
5	Наклон вперед из положения сидя, см	13	+3-+4	+5-+6	+7-+8	+7-+9	+10-+12	+13-+18
		14	+4-+6	+7-+9	+10-+11	+8-+11	+12-+14	+15-+20
6	Подтягивание: На высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	13	2-4	5-6	7-8	4	12-14	16
		14	3-5	6-7	8-9	5	13-15	17

Планируемый результат: успеваемость – 100%, качество знаний – 85%

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету  
«Физическая культура»**

1	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Козел гимнастический	П
2.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.3	Стенка гимнастическая	П
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2м)	П
2.5	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
2.6	Скакалка детская	П
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.9	Кегли	П
2.10	Обруч детский	П
2.11	Рулетка измерительная	Д
2.12	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.13	Секундомер	Д
2.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.15	Сетка волейбольная	Д
2.16	Аптечка	Д

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

Ф – комплект для фронтальной работы

(не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект для работы в группах (1 экземпляр на 8-10 человек)

### Годовое распределение учебных часов по разделам программы

	Раздел	Количество часов (уроков) – 102 часа за год
1	Базовая часть	80 часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	15 ч (в первой четверти); 17 ч (в четвертой четверти)
1.3	Спортивная игра «волейбол»	14 ч
1.4	Спортивная игра «баскетбол»	24 ч
1.5	Гимнастика	10 ч
1.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока
1.7	Строевые упражнения	В процессе урока
2	Вариативная часть	22 часа
2.1	Кроссовая подготовка	9 ч (в первой четверти); 8 ч (в четвертой четверти)
2.2	Тувинские народные подвижные игры:	5 часов
2.2.1	Метание аркана (шалбалаар)	0,5
2.2.2	Табунщики ( чылгычылар)	
	Шошкудары	
	Маннадыры	
	Даалыктаары (галоп)	
	Челери (идти рысью)	
	Чыраалаары (иноходь)	
	Саяктаары	
2.2.3	Слепой черт (согур аза)	0,5
	Описание игры	
	Правила игры	
	Прыжки на одной ноге (аскангарлаар)	0,5
2.2.4	Почекушки (тевектээри)	1
	Правила игры	
	Первый способ: анаа тевер	
	Второй способ: далгыыр	
	Третий способ: чиннээр	
	Четвертый способ: кызыл чин	
	Пятый способ: човадыр	
2.2.5	Национальная борьба «Хуреш». ( Тыва хуреш: туружу, тудужу, аргалаары).	2
	Спрячь бусинку (чинчи чажылары)	0,5
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>

## Календарное тематическое планирование

### I четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка – 9 ч.</b>			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ в движении и на месте.		
2	Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
3	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
4	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		
5	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		
6	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).		
7	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).		
8	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1500 метров (д). Бег на 2000 метров (м)		
9	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег 2000 метров (м).		
<b>Легкая атлетика – 15 ч.</b>			
10	Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. ОРУ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м (сек)		
11	Спринтерский бег. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 м(сек). Челночный бег 3*10м (сек).		
12	Бег на 60 м (сек). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
13	Эстафетный бег 4/60м, 6/200м (мин. сек). ОРУ.		
14	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин.сек)		
15	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60 м (мин. сек)		
16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)		
17	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места (см).		
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)		
19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).		
20	Метание малого мяча на дальность (м). Вис согнутых руках (сек)		

21	Метание малого мяча на дальность (м). Бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди (м).		
22	Учет метания малого мяча на дальность (м).		
23	Бег на 400 м. Подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30 (сек)		
24	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1500 м (мин.сек)		

### II четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Баскетбол – 24 ч.</b>			
25	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом		
26	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Игра по упрощенным правилам.		
27	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Игра по упрощенным правилам.		
28	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.		
29	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.		
30	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.		
31	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Игра по упрощенным правилам.		
32	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.		
33	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.		
34	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.		
35	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2). Игра по упрощенным правилам.		
36	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2). Игра по упрощенным правилам.		
37	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2) Игра по упрощенным правилам.		
38	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1). Игра по упрощенным правилам.		
39	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам.		
40	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам.		
41	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам..		
42	ОРУ. Прыжки со скакалкой за 30 (сек) Учебная игра 5/5		
43	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра		

	5/5		
44	ОРУ. Челночный бег 3/10. Учебная игра 5/5		
45	ОРУ. Приседание на обеих ногах за 30 (сек). Учебная игра 5/5		
46	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д). Учебная игра 5/5		
47	ОРУ на месте и в движении. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Учебная игра 5/5		
48	ОРУ на месте и в движении. Наклон вперед из положения сидя (см). Спортивная игра «Баскетбол»		

### III четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Гимнастика 10 ч.</b>			
49	Повторный инструктаж Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)		
50	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)		
51	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)		
52	ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики		
53	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
54	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
55	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
56	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
57	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
58	ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.		
<b>Тувинские народные подвижные игры – 5 ч.</b>			
59	ОРУ на месте и в движении. Народная подвижная игра «Почекушки» (тевектээри) – маль, подвижная игра «Слепой черт» (согур аза) – дев.		
60	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почекушки» (тевектээри) – маль, подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар) – дев		
61	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар)- маль, подвижная игра «Спрячь бусинку» (чинчи чажылары) – дев		

<b>62</b>	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Стойка борца (туружу). Эстафеты.		
<b>63</b>	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Приемы (аргалары). Эстафеты.		
<b>Волейбол – 14 часов</b>			
<b>64</b>	ОРУ. Повторный инструктаж ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
<b>65</b>	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
<b>66</b>	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
<b>67</b>	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
<b>68</b>	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
<b>69</b>	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
<b>70</b>	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
<b>71</b>	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
<b>72</b>	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
<b>73</b>	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
<b>74</b>	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игра по упрощенным правилам.		
<b>75</b>	ОРУ. Приседание на обеих ногах за 30 (сек). Учебная игра 6/6.		
<b>76</b>	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек) Учебная игра 6/6		
<b>77</b>	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 6/6		

#### IV четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка - 8 ч.</b>			
<b>78</b>	Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
<b>79</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
<b>80</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		

<b>81</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м)		
<b>82</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д).Бег на 1500 метров (м).		
<b>83</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д).Бег на 1500 метров (м).		
<b>84</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1500 метров (д).Бег на 2000 метров (м)		
<b>85</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег 2000 метров (м).		
<b>Легкая атлетика – 17 ч.</b>			
<b>86</b>	Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. ОРУ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м (сек)		
<b>87</b>	Спринтерский бег. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 м(сек). Челночный бег 3*10м (сек).		
<b>88</b>	Бег на 60 м (сек). ОРУ. Специальные беговые упражнения		
<b>89</b>	Эстафетный бег 4/60м, 6/200м (мин. сек). ОРУ.		
<b>90</b>	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин.сек)		
<b>91</b>	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60 м (мин. сек)		
<b>92</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)		
<b>93</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места (см).		
<b>94</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)		
<b>95</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).		
<b>96</b>	Метание малого мяча на дальность (м). Вис согнутых руках (сек)		
<b>97</b>	Метание малого мяча на дальность (м). Бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди (м)		
<b>98</b>	Метания малого мяча на дальность (м).		
<b>99</b>	Бег на 400 м. Подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30 (сек)		
<b>100</b>	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1500 м (мин.сек)		
<b>101</b>	Бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д).		
<b>102</b>	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек).		

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897(далее - ФГОС основного общего образования);

-Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№286»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№287»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.№413»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/030 направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.03.2021 г. № ВБ-511/08 «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25.01.2022 г. № АК-118/08 «Концепция профильных психолого – педагогических классов»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.09.2016 г. № 08-1803 о реализации предметной области «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

- Письмо Минобрнауки России от 19.01.2018N 08-96"О методических рекомендациях"(вместе с "Методическими рекомендациями для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по совершенствованию процесса реализации комплексного учебного курса "Основы религиозных культур и светской этики" и предметной области "Основы духовно-нравственной культуры народов России");

- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республики Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023 г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования в Республике Тыва и внесении изменения в состав Координационного совета по введению обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в Республике Тыва».

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа им.Б.И.Араптана»

- Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им.Б.И.Араптана.

- Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО, ООО, СОО по физической культуре с учетом авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся»

**Рабочая программа ориентирована на учебник:**

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.8	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	Физическая культура	1-11	ООО «Дрофа», ООО «Издательство Астрель»	Приказ Минпросвещения России от 22.11. 2019 №632 «О внесении изменений в ФПУ»

**Рабочая программа ориентирована на УМК:**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-8 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им. Б. И. Араптана.

## Содержание учебного курса

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностей человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности.

Это определило цели обучения физической культуре на ступени основного общего образования:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Задачи направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений.

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений для утренней зарядки;
- лично ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;
- информационно-коммуникационные технологии – проектная деятельность (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры).

### **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 80 часов, на вариативную часть – 22 часа.

Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы.

*Целью* этой программы является методика проведения некоторых утраченных до недавнего времени традиционных народных подвижных игр тувинцев.

Игра – основа воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса. О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств, тувинцы, поняли с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные способности, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу.

Поэтому, опираясь на вышеизложенное предисловие, составлен календарно – тематический план с 5 разделами для 8-х классов на 5 часов. Включены различные виды тувинских народных игр в режиме школы, для которых характерна значительная двигательная активность и определена профессиональная направленность. Игры разработаны с учетом современных требований педагогики, теории и методики физического воспитания, отмечена их воспитательная и оздоровительная направленность.

В каждый раздел включены основные термины, используемые в кожуунах, чтобы сохранить национальный колорит игры, вооружить современного учащегося физического воспитания необходим справочным материалом.

*Задачей* методики проведения национальных подвижных игр тувинцев в режиме дня школы является внедрение традиционных игр в арсенал средств физического воспитания для Республики Тыва, возрождение их с целью обогащения культуры тувинского народа.

### **Ожидаемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями в результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 ) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и история России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения в культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учеба и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.)

### **Планируемые результаты:**

\* по разделу «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, простейшие правила спортивных игр (баскетбол, волейбол).

\* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминки направленные на развитие координаций движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), выполнять перекаты, два кувырка вперед и назад, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать через козла согнув ноги – мальчики, ноги врозь – девочки (высота козла 100-110 см).

\* по разделу «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 1000 м до 2000 метров

\* по разделу «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции с ускорением 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3\*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на точность и на дальность, проходить полосу препятствий.

\* по разделу «Спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча различными способами, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, технику прямой подачи волейбольного мяча, технику прямого нападающего удара волейболиста, играть в спортивные игры ( баскетбол, волейбол

### Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

№	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 60 метров (с)	13	10,5	10	9,8	11,2	10,6	10,0
		14	10,2	9,8	9,5	10,9	10,4	9,8
2	Бег на 1000 метров (с)	13	7,15-6,17	6,16-5,19	5,18-4,20	8,00-7,01	7,00-6,01	6,00-5,00
		14	7,00-6,04	6,03-5,07	5,06-4,10	7,50-6,51	6,50-5,57	5,56-4,50
3	Прыжки в длину с места (м)	13	151-169	170-190	191-205	141-159	160-180	181-200
		14	161-179	180-195	196-210	146-159	160-180	181-200
4	6-ти минутный бег (м)	13	900	1000-1100	1300	700	800-1000	1150
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Наклон вперед из положения сидя, см	13	+3-+4	+5-+6	+7-+8	+7-+9	+10-+12	+13-+18
		14	+4-+6	+7-+9	+10-+11	+8-+11	+12-+14	+15-+20
6	Подтягивание: На высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	13	2-4	5-6	7-8	4	12-14	16
		14	3-5	6-7	8-9	5	13-15	17

Планируемый результат: успеваемость – 100%, качество знаний – 85%

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету  
«Физическая культура»**

1	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Козел гимнастический	П
2.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.3	Стенка гимнастическая	П
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2м)	П
2.5	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
2.6	Скакалка детская	П
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.9	Кегли	П
2.10	Обруч детский	П
2.11	Рулетка измерительная	Д
2.12	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.13	Секундомер	Д
2.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.15	Сетка волейбольная	Д
2.16	Аптечка	Д

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

Ф – комплект для фронтальной работы

(не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект для работы в группах (1 экземпляр на 8-10 человек

### Годовое распределение учебных часов по разделам программы

	Раздел	Количество часов (уроков) – 102 часа за год
1	Базовая часть	80 часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	15 ч (в первой четверти); 17 ч (в четвертой четверти)
1.3	Спортивная игра «волейбол»	14 ч
1.4	Спортивная игра «баскетбол»	24 ч
1.5	Гимнастика	10 ч
1.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока
1.7	Строевые упражнения	В процессе урока
2	Вариативная часть	22 часа
2.1	Кроссовая подготовка	9 ч (в первой четверти); 8 ч (в четвертой четверти)
2.2	Тувинские народные подвижные игры:	5 часов
2.2.1	Метание аркана (шалбалаар)	0,5
2.2.2	Табунщики ( чылгычылар)	
	Шошкудары	
	Маннадыры	
	Даалыктаары (галоп)	
	Челери (идти рысью)	
	Чыраалаары (иноходь)	
	Саяктаары	
2.2.3	Слепой черт (согур аза)	0,5
	Описание игры	
	Правила игры	
	Прыжки на одной ноге (аскангарлаар)	0,5
2.2.4	Почекушки (тевектээри)	1
	Правила игры	
	Первый способ: анаа тевер	
	Второй способ: далгыыр	
	Третий способ: чиннээр	
	Четвертый способ: кызыл чин	
	Пятый способ: човадыр	
2.2.5	Национальная борьба «Хуреш». ( Тыва хуреш: туружу, тудужу, аргалаары).	2
	Спрячь бусинку (чинчи чажыары)	0,5
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>

## Календарное тематическое планирование

### I четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка – 9 ч.</b>			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ в движении и на месте.		
2	Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
3	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
4	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		
5	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		
6	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).		
7	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).		
8	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1500 метров (д). Бег на 2000 метров (м)		
9	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег 2000 метров (м).		
<b>Легкая атлетика – 15 ч.</b>			
10	Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. ОРУ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м (сек)		
11	Спринтерский бег. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 м(сек). Челночный бег 3*10м (сек).		
12	Бег на 60 м (сек). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
13	Эстафетный бег 4/60м, 6/200м (мин. сек). ОРУ.		
14	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин.сек)		
15	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60 м (мин. сек)		
16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)		
17	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места (см).		
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)		

	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)		
19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).		
20	Метание малого мяча на дальность (м). Вис согнутых руках (сек)		
21	Метание малого мяча на дальность (м). Бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди (м).		
22	Учет метания малого мяча на дальность (м).		
23	Бег на 400 м. Подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30 (сек)		
24	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1500 м (мин.сек)		

### II четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Баскетбол – 24 ч.</b>			
25	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом		
26	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Игра по упрощенным правилам.		
27	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Игра по упрощенным правилам.		
28	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.		
29	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.		
30	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.		
31	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Игра по упрощенным правилам.		
32	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.		
33	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.		
34	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.		
35	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2). Игра по упрощенным правилам.		
36	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2). Игра по упрощенным правилам.		
37	Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2) Игра по упрощенным правилам.		
38	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1). Игра по упрощенным правилам.		
39	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам.		
40	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по		

	упрощенным правилам.		
41	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам..		
42	ОРУ. Прыжки со скакалкой за 30 (сек) Учебная игра 5/5		
43	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 5/5		
44	ОРУ. Челночный бег 3/10. Учебная игра 5/5		
45	ОРУ. Приседание на обеих ногах за 30 (сек). Учебная игра 5/5		
46	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д). Учебная игра 5/5		
47	ОРУ на месте и в движении. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Учебная игра 5/5		
48	ОРУ на месте и в движении. Наклон вперед из положения сидя (см). Спортивная игра «Баскетбол»		

### III четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Гимнастика 10 ч.</b>			
49	Повторный инструктаж Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)		
50	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)		
51	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)		
52	ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики		
53	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
54	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
55	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
56	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
57	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)		
58	ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.		
<b>Тувинские народные подвижные игры – 5 ч.</b>			
59	ОРУ на месте и в движении. Народная подвижная игра «Почекушки» (тевектээри) – маль, подвижная игра «Слепой черт» (согур аза) – дев.		

60	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почекушки» (тевектээри) – маль, подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар) – дев		
61	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар)- маль, подвижная игра «Спрячь бусинку» (чинчи чажылары) – дев		
62	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Стойка борца (туружу). Эстафеты.		
63	ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Приемы (аргалары). Эстафеты.		
<b>Волейбол – 14 часов</b>			
64	ОРУ. Повторный инструктаж ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
65	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
66	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
67	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
68	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
69	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
70	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
71	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
72	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
73	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
74	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игра по упрощенным правилам.		
75	ОРУ. Приседание на обеих ногах за 30 (сек). Учебная игра 6/6.		
76	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек) Учебная игра 6/6		
77	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 6/6		

#### IV четверть

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка - 8 ч.</b>			

<b>78</b>	Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
<b>79</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		
<b>80</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		
<b>81</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)		
<b>82</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).		
<b>83</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).		
<b>84</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1500 метров (д). Бег на 2000 метров (м)		
<b>85</b>	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег 2000 метров (м).		
<b>Легкая атлетика – 17 ч.</b>			
<b>86</b>	Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. ОРУ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м (сек)		
<b>87</b>	Спринтерский бег. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 м(сек). Челночный бег 3*10м (сек).		
<b>88</b>	Бег на 60 м (сек). ОРУ. Специальные беговые упражнения		
<b>89</b>	Эстафетный бег 4/60м, 6/200м (мин. сек). ОРУ.		
<b>90</b>	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин.сек)		
<b>91</b>	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60 м (мин. сек)		
<b>92</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)		
<b>93</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места (см).		
<b>94</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)		
<b>95</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).		
<b>96</b>	Метание малого мяча на дальность (м). Вис согнутых руках (сек)		
<b>97</b>	Метание малого мяча на дальность (м). Бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди (м)		
<b>98</b>	Метания малого мяча на дальность (м).		
<b>99</b>	Бег на 400 м. Подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30 (сек)		
<b>100</b>	ОРУ в движении и на месте. Бег на 1500 м (мин.сек)		
<b>101</b>	Бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д).		
<b>102</b>	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек).		

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897(далее - ФГОС основного общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№286»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№287»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.№413»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/03О направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.03.2021 г. № ВБ-511/08 «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25.01.2022 г. № АК-118/08 «Концепция профильных психолого – педагогических классов»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.09.2016 г. № 08-1803 о реализации предметной области «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

- Письмо Минобрнауки России от 19.01.2018N 08-96"О методических рекомендациях"(вместе с "Методическими рекомендациями для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по совершенствованию процесса реализации комплексного учебного курса "Основы религиозных культур и светской этики" и предметной области "Основы духовно-нравственной культуры народов России");

- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республики Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023 г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования в Республике Тыва и внесении изменения в состав Координационного совета по введению обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в Республике Тыва».

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа им.Б.И.Араптана»

- Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им.Б.И.Араптана.

- Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО, ООО, СОО по физической культуре с учетом авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся».

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.8	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	Физическая культура	1-11	ООО «Дрофа», ООО «Издательство Астрель»	Приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 №632 «О внесении изменений в ФПУ»

## **Рабочая программа ориентирована на УМК:**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016г;
- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2017г;
- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.-сост. Ю.А. Янсон. – Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2016г;
- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 9-11 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2018г.;

Рабочая программа рассчитана на 102 часа( 3 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им. Б. И. Араптана

## **Содержание программы**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся,

материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На курс «Физическая культура» в 9 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета физическая культура использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 69 часов, на вариативную часть-33 часа.

Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку и 16 часов на легкую атлетику, так как в нашем регионе 80% территории занимают горная местность, что идеально подходит для бега по пересеченной местности.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
Базовая часть – 69 часов			
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
2.	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
3.	Строевые упражнения	В процессе уроков	Выполнять правильно строевые упражнения на месте и в движении: «Нале-во!», «Направо!», «Кру-гом!»
4.	Легкая атлетика	15	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с весом 500 гр. (дев), 700 гр.(юноши) с места и с разбега (10—12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов

			с соблюдением ритма. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетики. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
5.	Спортивная игра «Баскетбол»	24	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правил игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
6.	Спортивная игра «Волейбол»	12	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правил игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.
7.	Гимнастика элементами акробатики	18	В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки). Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
Вариативная часть – 33 часа			
1.	Кроссовая подготовка	17	В равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); Бегать средние дистанции до 3000 метров по беговой дорожке и по пересеченной местности. Техника безопасности при проведении занятий кроссовой подготовки. Самоконтроль при занятиях кроссовой подготовки.

2.	Легкая атлетика	16	<p>В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с весом 500 гр. (дев), 700 гр.(юноши) с места и с разбега (10—12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетики. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>
Всего:		102 часа	

**Материально-техническое оснащение учебного предмета  
«Физическая культура»**

1	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.3	Стенка гимнастическая	П
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2м)	П
2.5	Мячи: малый мяч (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
2.6	Скакалка детская	П
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Кегли	П
2.9	Обруч детский	П
2.10	Рулетка измерительная	Д
2.11	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.12	Секундомер	Д
2.13	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.14	Сетка волейбольная	Д
2.15	Аптечка	Д

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

Ф – комплект для фронтальной работы

(не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект для работы в группах (1 экземпляр на 8-10 человек).

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ	ВЫСОКИЙ	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ	ВЫСОКИЙ
1	СКОРОСТНЫЕ	БЕГ 30 М,С	11	6,5 И ВЫШЕ	6,2-5,5	5,0 И НИЖЕ	6,6 И ВЫШЕ	6,5-5,7	5,2 И НИЖЕ
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	КООРДИНАЦИОННЫЕ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 \ 10 М,С	11	9,7 И ВЫШЕ	9,3-8,8	8,5 И НИЖЕ	10,1 И ВЫШЕ	9,7-9,3	8,9 И НИЖЕ
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ.	11	140 И НИЖЕ	160-180	195 И ВЫШЕ	130 И НИЖЕ	150-175	185 И ВЫШЕ
			12	145	165-180	200	135	15-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	ВЫНОСЛИВОСТЬ	6-МИНУТНЫЙ БЕГ, М	11	900 И МЕНЕЕ	1000-1100	1300 И ВЫШЕ	700 И НИЖЕ	850-1000	1100 И ВЫШЕ
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

## Ожидаемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с весом 500 гр. (дев), 700 гр.(юноши) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
    - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
    - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
    - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 30м, 60 м, 100м, прыжок в длину с места или в с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
    - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
    - правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Календарное тематическое планирование  
I четверть**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ в движении и на месте.	1	1 неделя сентября	
2.	Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ на месте и в движении.	1	1 неделя сентября	
3.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)	1	1 неделя сентября	
4.	ОРУ на месте и в движении. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м)	1	2 неделя сентября	
5.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м)	1	2 неделя сентября	
6.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д). Бег на 1800 метров (м).	1	2 неделя сентября	
7.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д). Бег на 1800 метров (м).	1	3 неделя сентября	
8.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (м).	1	3 неделя сентября	
9.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Учет бега на 2000 метров (д). Учет бега на 3000 метров (м).	1	3 неделя сентября	
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>				
10.	Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Бег до 30 метров.	1	4 неделя сентября	
11.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет низкого старта и стартового разгона. Бег до 30 метров.	1	4 неделя сентября	
12.	ОРУ на закрепление быстроты и силы.	1	4 неделя	

	Совершенствовать бег с ускорением 2-3*70-80 метров		сентября	
13.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствовать скоростной бег до 70 метров.	1	4 неделя сентября	
14.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	1	1 неделя октября	
15.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 60 метров. Бег на средние дистанции от 400 м до 800 метров.	1	1 неделя октября	
16.	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	1	1 неделя октября	
17.	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	1	2 неделя октября	
18.	ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4*60 м, 6*100 метров. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д).	1	2 неделя октября	
19.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места.	1	2 неделя октября	
20.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Вис на согнутых руках (на время).	1	3 неделя октября	
21.	Техника прыжка в длину с разбега с способом «согнув ноги». Бег на 1500 м (д), 2000 м (м).	1	3 неделя октября	
22.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра «баскетбол»	1	3 неделя октября	
23.	ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю)	1	3 неделя октября	
24.	ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол»	1	4 неделя октября	
<b>II четверть</b>				
<b>Баскетбол – 24 часа</b>				
25.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника передвижений баскетболиста (остановка, повороты и стойка). Учебная игра в баскетбол.	1	2 неделя ноября	
26.	Техника передвижений баскетболиста (остановка, повороты и стойка). Учебная игра в баскетбол.	1	2 неделя ноября	
27.	Техника передвижений баскетболиста (остановка, повороты и стойка). Учебная игра в баскетбол	1	2 неделя ноября	
28.	Техника передач мяча одной рукой от плеча, двумя	1	3 неделя	

	руками с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.		ноября	
29.	Техника передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.	1	3 неделя ноября	
30.	Техника передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.	1	3 неделя ноября	
31.	Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение). Учебная игра в баскетбол.	1	4 неделя ноября	
32.	Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение). Учебная игра в баскетбол.	1	4 неделя ноября	
33.	Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение). Учебная игра в баскетбол	1	4 неделя ноября	
34.	Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра в баскетбол	1	5 неделя ноября	
35.	Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра в баскетбол	1	5 неделя ноября	
36.	Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра в баскетбол	1	5 неделя ноября	
37.	Техника броска мяча. Броски мяча одной рукой и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	1 неделя декабря	
38.	Техника броска мяча. Броски мяча одной рукой и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	1 неделя декабря	
39.	Техника броска мяча. Броски мяча одной рукой и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	1 неделя декабря	
40.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Учебная игра в баскетбол.	1	2 неделя декабря	
41.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учебная игра в баскетбол	1	2 неделя декабря	
42.	Приседание на обеих ногах за 1 мин. Учебная игра в баскетбол	1	2 неделя декабря	
43.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в баскетбол	1	3 неделя декабря	
44.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра в баскетбол.	1	3 неделя декабря	
45.	Челночный бег 3/10 метров. Учебная игра в баскетбол.	1	3 неделя декабря	
46.	Командное нападение. Учебная игра в баскетбол	1	4 неделя	

			декабря	
47.	Взаимодействие заслоном. Учебная игра в баскетбол	1	4 неделя декабря	
48.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра в баскетбол	1	4 неделя декабря	

### III четверть

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Гимнастика – 18 часов</b>				
49	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Оказание первой помощи.	1	3 неделя января	
50	ОРУ. Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге	1	3 неделя января	
51	ОРУ. Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге	1	3 неделя января	
52	ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	1	4 неделя января	
53	ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	1	4 неделя января	
54	ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	1	4 неделя января	
55	ОРУ. Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	1	5 неделя января	
56	ОРУ. Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	1	5 неделя января	
57	ОРУ. Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	1	5 неделя января	
58	ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (6 элементов)	1	2 неделя февраля	
59	ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (8 элементов)	1	2 неделя февраля	
60	ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических	1	2 неделя	

	упражнений (12 элементов)		февраля	
61	ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (16 элементов)	1	3 неделя февраля	
62	Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	1	3 неделя февраля	
63	Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	1	3 неделя февраля	
64	Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	1	4 неделя февраля	
65	Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	1	4 неделя февраля	
66	Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	1	4 неделя февраля	
<b>Волейбол – 12 часов</b>				
67	ОРУ. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещение волейболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	5 неделя февраля	
68	ОРУ. Перемещение волейболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра в волейбол	1	5 неделя февраля	
69	ОРУ. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом. Игра в волейбол	1	5 неделя февраля	
70	ОРУ. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом. Игра в волейбол	1	2 неделя марта	
71	ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2 неделя марта	
72	ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2 неделя марта	
73	ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	3 неделя марта	
74	ОРУ. Передачи мяча ( верхняя) двумя руками в прыжке через сетку ( прыжок с места и после небольшого разбега). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	3 неделя марта	
75	ОРУ. Передачи мяча ( верхняя) двумя руками в прыжке через сетку ( прыжок с места и после небольшого разбега). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	3 неделя марта	

76	ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	4 неделя марта	
77	ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	4 неделя марта	
78	ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	4 неделя марта	
<b>IV четверть</b>				
<b>Кроссовая подготовка – 8 часов</b>				
79	Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)	1	2 неделя апреля	
80	ОРУ на месте и в движении. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м)	1	2 неделя апреля	
81	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м)	1	2 неделя апреля	
82	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д). Бег на 1800 метров (м).	1	3 неделя апреля	
83	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д). Бег на 1800 метров (м).	1	3 неделя апреля	
84	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (м).	1	3 неделя апреля	
85	ОРУ на закрепление общей выносливости. Учет бега на 2000 метров (д). Учет бега на 3000 метров (м).	1	4 неделя апреля	
86	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег в медленном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю).	1	4 неделя апреля	
<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>				
87	Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Бег до 30 метров.	1	4 неделя апреля	
88	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет низкого старта и стартового разгона. Бег до 30 метров.	1	5 неделя апреля	

89	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Совершенствовать бег с ускорением 2-3*70-80 метров	1	5 неделя апреля	
90	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствовать скоростной бег до 70 метров.	1	5 неделя апреля	
91	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	1	2 неделя мая	
92	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 60 метров. Бег на средние дистанции от 400 м до 800 метров.	1	2 неделя мая	
93	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	1	3 неделя мая	
94	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	1	3 неделя мая	
95	ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4*60 м, 6*100 метров. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д).	1	3 неделя мая	
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места.	1	4 неделя мая	
97	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Вис на согнутых руках (на время).	1	4 неделя мая	
98	Техника прыжка в длину с разбега с способом «согнув ноги». Бег на 1500 м (д), 2000 м (м).	1	4 неделя мая	
99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра «баскетбол»	1	4 неделя мая	
100	ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю)	1	5 неделя мая	
101	ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол»	1	5 неделя мая	
102	Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол».	1	5 неделя мая	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки включен, гимнастика с элементами акробатики. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 68 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю). 1 час реализован во внеурочную деятельность, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования учащихся.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека

(профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

##### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

#### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Модуль «Легкая атлетика»	10	5	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	2	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		26			
<b>Раздел 2. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
2.1	Спортивная подготовка Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	16	9	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.1	Базовая физическая подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.	8	4	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1	07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Культура как способ развития человека	1	0	1	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	14.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	0	1	15.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	0	1	21.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Физическая культура и физическое здоровье.	1	0	1	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье.	1	0	1	28.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье.	1	0	1	29.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

9	<b>Легкая атлетика.</b> Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и движении. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Бег до 30 метров.	1	0	1	05.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет низкого старта и стартового разгона. Бег до 30 метров.	1	1	1	06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Совершенствовать бег с ускорением 2-3*70-80 метров	1	0	1	12.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствовать скоростной бег до 70 метров.	1	0	1	13.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	1	0	1	19.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 60 метров. Бег на средние дистанции от 400 м до 800 метров.	1	1	0	20.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	1	0	1	26.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

16	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	1	1	0	27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4*60 м, 6*100 метров. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д).	1	1	0	09.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места.	1	1	0	10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	<b>Баскетбол.</b> Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	16.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	23.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	24.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	30.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	07.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

26	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	08.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Тренировочные игры по баскетболу	1	1	0	14.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Техника судейства игры баскетбол	1	1	0	15.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение). Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	21.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение). Учебная игра в баскетбол	1	0	1	22.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра в баскетбол	1	0	1	28.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра в баскетбол	1	0	1	29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	<b>Гимнастика.</b> Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Оказание первой помощи.	1	0	1	11.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	ОРУ. Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной	1	0	1	12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	ноге					
35	ОРУ. Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге	1	1	0	18.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	1	0	1	19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	1	0	1	25.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	1	1	0	26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (12 элементов)	1	1	0	01.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (16 элементов)	1	1	0	02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	<b>Волейбол.</b> Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	08.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	09.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	15.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Развитие скоростных	1	0	1	16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	способностей средствами игры волейбол					
45	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	22.02.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	29.02.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	01.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	07.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	14.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Тренировочные игры по волейболу	1	1	0	21.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Техника судейства игры волейбол	1	1	0	22.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	<b>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м</b>	1	0	1	04.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Правила и техника	1	1	0	05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	11.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1	0	12.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	18.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	1	0	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	25.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1	02.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	03.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	10.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	16.05.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1	0	17.05.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	23.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	1	0	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	1	0	30.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 9-11 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2018г.;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016г;
- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2017г;
- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для

педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. – Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2016г;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1) <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html>

Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр.

2) <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.

Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции.

3) <https://kopilkaurokov.ru>

Презентация. Раздел спортивные игры Баскетбол история создания и правила игры.

4) [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

5) <http://www.openclass.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

6) <http://www.it-n.ru/communities>.

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

7) [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

8) <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

9) <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

10) <http://fizkultura-na5.ru/>

«Сайт физкультура на 5».

11) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897(далее - ФГОС основного общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№286»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№287»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.№413»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/030 направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.03.2021 г. № ВБ-511/08 «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25.01.2022 г. № АК-118/08 «Концепция профильных психолого – педагогических классов»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.09.2016 г. № 08-1803 о реализации предметной области «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

- Письмо Минобрнауки России от 19.01.2018N 08-96"О методических рекомендациях"(вместе с "Методическими рекомендациями для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по совершенствованию процесса реализации комплексного учебного курса "Основы религиозных культур и светской этики" и предметной области "Основы духовно-нравственной культуры народов России");

- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республики Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023 г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования в Республике Тыва и внесении изменения в состав Координационного совета по введению обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в Республике Тыва».

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа им.Б.И.Араптана»

- Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им.Б.И.Араптана.

- Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО, ООО, СОО по физической культуре с учетом авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся».

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.8	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	Физическая культура	1-11	ООО «Дрофа», ООО «Издательство Астрель»	Приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 №632 «О внесении изменений в ФПУ»

### **Рабочая программа ориентирована на УМК:**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016г;

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2017г;

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.-сост. Ю.А. Янсон. – Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2016г;

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 9-11 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2018г.;

Рабочая программа рассчитана на 102 часа( 3 часа в неделю), что соответствует Учебному плану МБОУ «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им. Б. И. Араптана

## Содержание программы

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На курс «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета физическая культура использовать на увеличение

двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 69 часов, на вариативную часть-33 часа.

Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку и 16 часов на легкую атлетику, так как в нашем регионе 80% территории занимают горная местность, что идеально подходит для бега по пересеченной местности.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
<b>Базовая часть – 69 часов</b>			
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
2.	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
3.	Строевые упражнения	В процессе уроков	Выполнять правильно строевые упражнения на месте и в движении: «Нале-во!», «Направо!», «Кру-гом!»
4.	Легкая атлетика	15	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с весом 500 гр. (дев), 700 гр.(юноши) с места и с разбега (10—12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Техника безопасности при проведении занятий

			легкой атлетики. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
5.	Спортивная игра «Баскетбол»	24	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правил игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
6.	Спортивная игра «Волейбол»	12	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правил игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.
7.	Гимнастика элементами акробатики	18	В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушагата, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки). Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
Вариативная часть – 33 часа			
1.	Кроссовая подготовка	17	В равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); Бегать средние дистанции до 3000 метров по беговой дорожке и по пересеченной местности. Техника безопасности при проведении занятий кроссовой подготовки. Самоконтроль при занятиях кроссовой подготовки.
2.	Легкая атлетика	16	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин

		<p>(юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с весом 500 гр. (дев), 700 гр.(юноши) с места и с разбега (10—12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетики. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>
Всего:		102 часа

**Материально-техническое оснащение учебного предмета  
«Физическая культура»**

1	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.3	Стенка гимнастическая	П
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2м)	П
2.5	Мячи: малый мяч (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
2.6	Скакалка детская	П
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Кегли	П
2.9	Обруч детский	П
2.10	Рулетка измерительная	Д
2.11	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.12	Секундомер	Д
2.13	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.14	Сетка волейбольная	Д
2.15	Аптечка	Д

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

Ф – комплект для фронтальной работы

(не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект для работы в группах (1 экземпляр на 8-10 человек).

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 метров (с)	17	5,0-4,7	4,8-4,4	4,3 и м-	5,9-5,3	5,2-4,9	4,8 и м-
		16	5,1-4,8	4,7-4,5	4,4	5,9-5,3	5,2-4,9	4,8 и м-
2	Бег на 1000 метров (с)	17	5,16-4,19	4,18-3,21	3,20 и м	6,20- 5,21	5,20- 4,21	4,20 и м
		16	5,32-4,35	4,34-3,37	3,36 и м	6,30- 5,31	5,30- 4,31	4,30 и м
3	Прыжки в длину с места (м)	17	205-220	221-239	240 и б	170-190	191-209	210
		16	195-210	211-190	230 и б	170-190	191-209	210
4	6-ти минутный бег (м)	17	1400	1400- 1500	1600	1300	1400-	1500
		16	1300	1400- 1500	1600	1200	1300- 1400	1500
5	Наклон вперед из положения, сидя (см)	17	+9-+12	+13-+14	+15 и б	+12-+14	+15-+19	+20 и б
		16	+9-+12	+13-+14	+15 и б	+12-+14	+15-+19	+20 и б
6	Подтягивание: На высокой перекладине из виса (мальчики) , количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	17	9-10	11	12 и б	20-23	24	25 и в.
		16	8-9	10	11 и б	20-22	23	24 и в.

## Ожидаемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с весом 500 гр. (дев), 700 гр. (юноши) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушапагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжок в длину с места или в с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Календарное тематическое планирование

### I полугодие

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>				
1.	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры. Бег в равномерном темпе 20 мин (ю), 15 мин (д).	1	1 неделя сентября	
2.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ на месте и в движении. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)	1	1 неделя сентября	
3.	ОРУ на месте и в движении. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м).	1	1 неделя сентября	
4.	ОРУ на месте и в движении. Бег на 1500 метров (д).Бег на 2000 метров (м)	1	2 неделя сентября	
5.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д).Бег на 2000 метров (м)	1	2 неделя сентября	
6.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1800 метров (д).Бег на 2000 метров (м).	1	2 неделя сентября	
7.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1800 метров (д).Бег на 2000 метров (м).	1	3 неделя сентября	
8.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 метров (д).Бег на 3000 метров (м).	1	3 неделя сентября	
9.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Учет бега на 2000 метров (д).Учет бега на 3000 метров (м).	1	3 неделя сентября	
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>				
10.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование бега с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров. Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе 20-30 мин (ю), 15-20 мин (д).	1	4 неделя сентября	
11.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 беговых шагов , преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления.	1	4 неделя сентября	

12.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Переменный бег на отрезках 100-150 м с повышенной скоростью ( в $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ интенсивности) 2-3 раза. Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 беговых шагов , преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления.	1	4 неделя сентября	
13.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствование бега с хода 2-4*20-60 метров. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	1	4 неделя сентября	
14.	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Учет бега на 60 метров с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с полного разбега.	1	1 неделя октября	
15.	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 100 метров с высокого старта. Закрепление метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность.	1	1 неделя октября	
16.	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Совершенствование метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность. Подтягивание на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса лежа (д).	1	1 неделя октября	
17.	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Совершенствование метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность.	1	2 неделя октября	
18.	ОРУ на месте и в движении. Учет метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность с полного разбега (с расстояния 10-12 метров). Равномерный бег 20 мин (ю), 15 мин (д).	1	2 неделя октября	
19.	ОРУ на месте и в движении. Закрепление эстафетного бега 4/60 м. Спортивная игра «баскетбол».	1	2 неделя октября	
20.	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование эстафетного бега 4/60 м. Спортивная игра «баскетбол»	1	3 неделя октября	
21.	ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4/60 м. Спортивная игра «баскетбол»	1	3 неделя октября	
22.	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование бега на 400 м и 800 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	3 неделя октября	
23.	ОРУ на месте и в движении. Учет бега на 400 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	3 неделя октября	
24.	ОРУ на месте и в движении. Учет бега на 800 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	4 неделя октября	

<b>Баскетбол – 24 часа</b>				
25.	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча. Учебная игра 5/5.	1	1 неделя ноября	
26.	Совершенствование передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча. Учебная игра 5/5.	1	1 неделя ноября	
27.	Учет передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча. Учебная игра 5/5.	1	2 неделя ноября	
28.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе. Учебная игра 5/5.	1	3 неделя ноября	
29.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе Учебная игра 5/5..	1	3 неделя ноября	
30.	Учет ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе. Учебная игра 5/5..	1	3 неделя ноября	
31.	Закрепление вариантов бросков мяча в корзину в движении. Учебная игра 5/5.	1	4 неделя ноября	
32.	Совершенствование вариантов бросков мяча в корзину в движении. Учебная игра 5/5.	1	4 неделя октября	
33.	Учет вариантов бросков мяча в корзину в движении. Учебная игра 5/5.	1	4 неделя ноября	
34.	Закрепление техники нападения в баскетболе (стремительное нападение)	1	5 неделя ноября	
35.	Совершенствование техники нападения в баскетболе (стремительное нападение)	1	5 неделя ноября	
36.	Учет техники нападения в баскетболе (стремительное нападение)	1	5 неделя ноября	
37.	Закрепление тактики защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	1 неделя декабря	
38.	Совершенствование тактики защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	1 неделя декабря	
39.	Учет тактики защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра 5/5	1	1 неделя декабря	
40.	Учет приседание на обеих ногах за 1 мин. Учебная игра 5/5	1	2 неделя декабря	
41.	Учет прыжков со скакалкой за 1 мин. Учебная игра 5/5	1	2 неделя декабря	
42.	Учет сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 5/5	1	2 неделя декабря	
43.	Учет подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин. Учебная игра 5/5	1	3 неделя	

			декабря	
44.	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Учебная игра 5/5	1	3 неделя декабря	
45.	Закрепление вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в баскетболе. Игра в баскетбол 5*5	1	3 неделя декабря	
46.	Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в баскетболе. Игра в баскетбол 5*5.	1	4 неделя декабря	
47.	Учет вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в баскетболе. Игра в баскетбол 5*5.	1	4 неделя декабря	
48.	Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол 5*5.	1	4 неделя декабря	

## II полугодие

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Гимнастика – 18 часов</b>				
49	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Пройденный в предыдущих классах материал (совершенствование).	1	3 неделя января	
50	Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (закрепление). Девушки: Кувырки вперед и назад (закрепление).	1	3 неделя января	
51	Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (совершенствование). Девушки: Кувырки вперед и назад (совершенствование).	1	3 неделя января	
52	Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (учет). Девушки: Кувырки вперед и назад (учет).	1	4 неделя января	
53	Юноши: Длинный кувырок, через препятствие на высоте до 90 см. (разучивание). Девушки: Стоя на коленях наклон назад (закрепление).	1	4 неделя января	
54	Юноши: Длинный кувырок, через препятствие на высоте до 90 см. (закрепление). Девушки: Стоя на коленях наклон назад (совершенствование).	1	4 неделя января	
55	Юноши: Длинный кувырок, через препятствие на высоте до 90 см. (совершенствование). Девушки: Стоя на коленях наклон назад (совершенствование).	1	5 неделя января	
56	Юноши: Длинный кувырок, через препятствие на высоте до 90 см. (учет). Девушки: Стоя на коленях наклон назад	1	5 неделя	

	(учет).		января	
57	Юноши: Стойка на руках с помощью (закрепление). Девушки: Стойка на лопатках (закрепление)	1	5 неделя января	
58	Юноши: Стойка на руках с помощью (совершенствование). Девушки: Стойка на лопатках (совершенствование)	1	2 неделя февраля	
59	Юноши: Стойка на руках с помощью (учет). Девушки: Стойка на лопатках (учет).	1	2 неделя февраля	
60	Совершенствование комбинаций из освоенных акробатических упражнений.	1	2 неделя февраля	
61	Учет комбинаций из освоенных акробатических упражнений.	1	3 неделя февраля	
62	Опорные прыжки. Юноши: Разучивание прыжка ноги врозь, через коня в длину высотой 120-125 см.. Девушки: Разучивание прыжка углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).	1	3 неделя февраля	
63	Юноши: Закрепление прыжка ноги врозь, через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: Закрепление прыжка углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).	1	3 неделя февраля	
64	Юноши: Совершенствование, прыжка ноги врозь, через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: Совершенствование прыжка углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).	1	4 неделя февраля	
65	Юноши: Совершенствование, прыжка ноги врозь, через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: Совершенствование прыжка углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).	1	4 неделя февраля	
66	Юноши: Учет, прыжка ноги врозь, через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: Учет прыжка углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).	1	4 неделя февраля	
<b>Волейбол – 12 часов</b>				
67	Повторный инструктаж т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	5 неделя февраля	
68	Закрепление техники приема и передач мяча (верхняя, нижняя). Учебная игра в волейбол 6*6	1	5 неделя февраля	
69	Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя, нижняя). Учебная игра в волейбол 6*6	1	5 неделя февраля	

70	Учет техники приема и передач мяча (верхняя, нижняя). Учебная игра в волейбол 6*6	1	2 неделя марта	
71	Закрепление техники подач мяча ( нижняя и верхняя прямая). Учебная игра в волейбол 6*6	1	2 неделя марта	
72	Совершенствование техники подач мяча ( нижняя и верхняя прямая). Учебная игра в волейбол 6*6	1	2 неделя марта	
73	Учет техники подач мяча ( нижняя и верхняя прямая). Учебная игра в волейбол 6*6	1	3 неделя марта	
74	Закрепление техники нападающих ударов через сетку. Учебная игра в волейбол 6*6	1	3 неделя марта	
75	Совершенствование техники нападающих ударов через сетку. Учебная игра в волейбол 6*6.	1	3 неделя марта	
76	Учет техники нападающих ударов через сетку. Учебная игра в волейбол 6*6.	1	4 неделя марта	
77	Закрепление техники защитных действий и тактики игры. Учебная игра в волейбол 6*6.	1	4 неделя марта	
78	Совершенствование техники защитных действий и тактики игры. Учебная игра в волейбол 6*6.	1	4 неделя марта	
<b>Кроссовая подготовка – 8 часов</b>				
79	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ на месте и в движении. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (ю)	1	2 неделя апреля	
80	ОРУ на месте и в движении. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (ю).	1	2 неделя апреля	
81	ОРУ на месте и в движении. Бег на 1500 метров (д).Бег на 2000 метров (ю)	1	2 неделя апреля	
82	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д).Бег на 2000 метров (ю)	1	3 неделя апреля	
83	ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1800 метров (д).Бег на 2000 метров (ю).	1	3 неделя апреля	
84	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1800 метров (д).Бег на 2000 метров (ю).	1	3 неделя апреля	
85	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 метров (д).Бег на 3000 метров (ю).	1	4 неделя апреля	

86	ОРУ на закрепление общей выносливости. Учет бега на 2000 метров (д). Учет бега на 3000 метров (ю).	1	4 неделя апреля	
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>				
87	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование бега с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м. Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе 20-30 мин (ю), 15-20 мин (д).	1	4 неделя апреля	
88	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления.	1	5 неделя апреля	
89	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Переменный бег на отрезках 100-150 м с повышенной скоростью (в $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ интенсивности) 2-3 раза. Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления.	1	5 неделя апреля	
90	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствование бега с хода 2-4*20-60 метров. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	1	5 неделя апреля	
91	ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Учет бега на 60 метров с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с полного разбега.	1	2 неделя мая	
92	ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 100 метров с высокого старта. Закрепление метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность.	1	2 неделя мая	
93	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет подтягивания на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса лежа (д). Совершенствование метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность.	1	3 неделя мая	
94	ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет прыжка в длину с места. Совершенствование метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность.	1	3 неделя мая	
95	ОРУ на месте и в движении. Учет метания гранаты 500 гр. (д), 700 гр (ю) на дальность с полного разбега (с расстояния 10-12 метров). Равномерный бег 20 мин (ю), 15 мин (д).	1	3 неделя мая	
96	ОРУ на месте и в движении. Закрепление эстафетного бега	1	4 неделя	

	4/60 м. Спортивная игра «баскетбол».		мая	
97	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование эстафетного бега 4/60 м. Спортивная игра «баскетбол»	1	4 неделя мая	
98	ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4/60 м. Спортивная игра «баскетбол»	1	4 неделя мая	
99	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование бега на 400 м и 800 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	4 неделя мая	
100	ОРУ на месте и в движении. Учет бега на 400 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	5 неделя мая	
101	ОРУ на месте и в движении. Учет бега на 800 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	5 неделя мая	
102	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование бега на 1000 метров. Спортивная игра «волейбол»	1	5 неделя мая	



