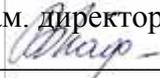


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/137 «23» июня 2020г. 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по физической культуре
для 4 класса
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Балин А.А.
учитель физической культуры, ИКК

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями.
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06 октября 2009 г. № 373(с изменениями).
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями от 22.11.2019 №632).
- 4) Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189об утверждении СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.
- 5) Примерная основная образовательная программа начального общего образования.
- 6) «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы». Автор А.П. Матвеев, 2008 г. УМК «Физическая культура» автор А.П. Матвеев, 2012 г. Издательство «Просвещение», 2016г;
- 7) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год;
 - ООП НОО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2020-2021 учебный год.
- Согласно учебному плану МБОУ СШ с.Рыткучи на изучение физкультуры в 4 классе отводится 105 часов. Рабочая программа предусматривает обучение физкультуры в объёме 3 часов в неделю в течение 1 учебного года.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формировании личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

-использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины, массы тела) и развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательность и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-соблюдать правила техники безопасности к местам проведения занятий физической культуры;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

-выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимся направлением движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос

препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Примечание
Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч)		
1.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Инструктаж по ТБ	

2.	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	
3.	Бег с ускорением 60 м. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО	
4.	Бег на 30 м с высокого старта Нормы ГТО	
5.	Прыжки в длину с места.	
6.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	
7.	Прыжок с высоты до 40 см. Челночный бег.	
8.	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	
9.	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5 м	
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	
12.	Бег на 1000-1500 метров. Нормы ГТО.	
13.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Защита укрепления».	
14.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.	
15.	Метание мяча в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча.	
16.	Тестирования челночного бега 3 × 10 м Нормы ГТО	
17.	Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Подвижные игры.	
18.	Броски мяча в горизонтальную цель	
Раздел 2. Гимнастика (16 ч)		
19.	Перекаты и группировки.	
20.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры.	
21.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги..	
22.	Кувырок в сторону. Подтягивание в вися. Нормы ГТО	
23.	2–3 кувырка вперед.	
24.	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине	
25.	Вис стоя и лёжа. Подтягивания в вися. Подвижные игры.	
26.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	
27.	Подтягивание в вися (мальчики), разгибание и сгибание рук в упоре лёжа (дев). Нормы ГТО	
28.	Тестирование вися на время	
29.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	
30.	Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.	
31.	Перелазание через гимнастического коня.	
32.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	
33.	Подъем туловища из положения лёжа за 1 минуту. Нормы ГТО	
34.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
Раздел 3. Подвижные игры (17ч.)		
35.	Инструктаж по ТБ. П.и.: «Пятнашки», «Бег к реке». Эстафеты.	
36.	Подвижные игры : «Кто первый», «Собери пальчики». Эстафеты.	
37.	Подвижные игры : «Салки с домом», «Хотон кочует». Эстафеты.	
38.	Подвижные игры : «Салки – давай руку», «Перехватчики». Эстафеты.	
39.	Подвижные игры: «Городки», «Стрельба в мишень». Эстафеты.	
40.	Подвижные игры: «Альчики», «Стрелок». Эстафеты.	
41.	Подвижные игры : «Бабки-лодыжки», «Выбей из круга». Эстафеты.	
42.	Подвижные игры : «Бита», «Шарманка». Эстафеты.	
43.	Подвижные игры : «Стрельба в мишень», «Метание снизу». Эстафеты.	
44.	Подвижные игры «Сбей альчик», «Забрасывание шишек». Эстафеты.	
45.	Подвижные игры. Соревнования в эстафетном беге.	
46.	Подвижные игры «Гаккарис», «Скок-перескок». Эстафеты.	
47.	Подвижные игры: «Хищник в море», «Тройной прыжок». Эстафеты.	

48.	Подвижные игры Соревнования в беге на короткие дистанции.	
49.	Подвижные игры Соревнования в эстафетном беге.	
50.	Подвижные игры Соревнования в преодолении полосы препятствий.	
51.	Подвижные игры Соревнования в виде веселых стартов.	
Раздел 4. Баскетбол (17ч.)		
52.	ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении.	
53.	Ловля и передача мяча в движении.	
54.	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	
55.	Бросок двумя руками от груди.	
56.	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте.	
57.	Ловля и передача мяча в квадратах на месте.	
58.	Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления.	
59.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	
60.	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления.	
61.	Ведение мяча с изменением скорости.	
62.	Ведение мяча с изменением скорости.	
63.	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом.	
64.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	
65.	Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления.	
66.	Ведение мяча с изменением скорости.	
67.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	
68.	Учебная игра по упрощенным правилам	
Раздел 5. Футбол (13ч.)		
69.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
70.	История возникновения футбола	
71.	Удары по мячу ногами	
72.	Остановка катящегося по полу мяча.	
73.	Удары по мячу серединой подъема.	
74.	Удары внутренней частью подъема. Учебная игра.	
75.	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола.	
76.	Ведение мяча ногой по прямой. Остановка мяча.	
77.	Ведение мяча с обводкой.	
78.	Удары по воротам. Двусторонняя игра.	
79.	Передачи в парах на месте и в движении.	
80.	Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств.	
81.	Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств.	
Раздел 6. Лыжная подготовка (12ч.)		
82.	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!».	
83.	Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом	
84.	Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».	
85.	Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».	
86.	Передвижения на лыжах: попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходом;	
87.	Передвижения на лыжах: попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходом;	
88.	Спуски: в основной и низкой стойке.	
89.	Спуски: в основной и низкой стойке.	
90.	Подъемы: ступающим и скользящим шагом.	
91.	Подъемы: ступающим и скользящим шагом.	

92.	Торможение: палками и падением	
93.	Прохождение дистанции 1000-2000 м. Нормы ГТО	
Раздел 7. НВС (12ч.)		
94.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой.	
95.	Прыжки в длину с места. Нормы ГТО	
96.	Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО	
97.	Тройной прыжок в длину с места.	
98.	Перетягивание палки из положения сидя.	
99.	Метание набивного мяча весом 1 кг. на дальность из положения сидя.	
100.	О.Р.У. на укрепление мышц, формирование правильной осанки.	
101.	О.Ф.П. Упр. на укрепление и развитие мышц ног и туловища.	
102.	О.Ф.П. Упр. на укрепление и развитие мышц ног и туловища.	
103.	О.Ф.П. Упр. на укрепление и развитие мышц ног и туловища.	
104.	Развитие двигательных качеств посредством подвижных национальных игр.	
105.	Развитие двигательных качеств посредством подвижных национальных игр.	

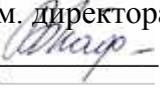
Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основания для корректировок и	Подпись представителя администрации и школы, контролирующего выполнение корректировок и

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х
КЛАССОВ**

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1 четверть				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
2 четверть				
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
3 четверть				
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
4 четверть				
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1 четверть				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
2 четверть				
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
3 четверть				
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
4 четверть				
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/137 «23» июня 2020г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по физической культуре
для 6 класса
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Балин А.А.
учитель физической культуры, ИКК

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями.
- 2) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями от 22.11.2019 №632).
- 4) Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189об утверждении СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.
- 5) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 6) Программа по предметной линии учебников А.П. Матвеева, В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.
- 7) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год;
 - ООП ООО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2020-2021 учебный год.

На изучение курса «Физическая культура» в 6 классе отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов. (35 учебные недели).

Целью физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач**:

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты обучения

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты, сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин

(девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

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

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

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

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

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

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики					
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6 класс	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
	Бег 30 м, сек	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	Бег 1000м – мальчики, мин 500м – девочки, мин	4,20	4,45	5,10	2,22	2,55	2,80
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
	Наклоны вперед из положения лежа	10	6	3	14	11	8
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	5	30	0
	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	13,30	15,00
	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
	Прыжок на скакалке, 20	46	44	42	48	40	44

3. Содержание учебного предмета

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

«Спортивные игры»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
На освоение ловли и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			С пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой			С пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.			То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в
				Броски одной и двумя руками в прыжке

	Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	прыжке	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	_____ С изменением позиции (2:1) _____	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини- баскетбола _____	Взаимодействие двух трех игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола
ФУТБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	_____	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	С пассивным сопротивлением защитника	С активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	_____	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
На освоение игры	Тактика свободного падения Позиционные нападения без изменения позиции игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот	С изменением позиции _____	_____
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	_____	
ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений,	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		

остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, ускорения)		
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		Игра по упрощенным правилам волейбола
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин		
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7_10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
На освоение	Нижняя прямая	Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая

техники нижней прямой подачи	подача мяча расстояния 3_6 м от сетки	через сетку	подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар	_____	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	_____
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски и удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		

Учащиеся должны знать:

- Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападение и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Учащиеся должны уметь:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

«Гимнастика с элементами акробатики»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На основе строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «полоборота направо!», «полоборота налево!» «полшага!», «полный шаг!»	Команда «прямо!» повороты в движении направо, налево

	одному разведением и слиянием, по восемь в движении			
На освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>		<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-4 кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p>	
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; мах назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскоком поворотом</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Мальчики: из виса подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь подъем завесом вне</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди</p>
На освоение опорных прыжков	Всклок в упор присев, сосков	Прыжок ноги врозь (козел в	Мальчики: прыжок согнув	Мальчики: прыжок согнув

	прогнувшись(козел в ширину, высота (80-100 см)	ширину, высота 100-110см)	ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	ноги(козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впереди назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря			
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами			
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки			

Учащиеся должны знать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнение для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

«Лёгкая атлетика»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м От 30 до 50 м До 50	От 30 до 40 От 40 до 60 До 60 м	Низкий старт до 30 м От 70 до 80 До 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе до 20 мин, Девочки-до 15 мин Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	_____	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками	_____	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.,	Девушки с расстояния 12-14 м, Юноши до 16 м Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперед-вверх

	после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания		стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вниз; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка			
На развитие скоростно-силовых способностей	Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых способностей			
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью			
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)			
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтр.			

Учащиеся должны знать:

- влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

- измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

«Лыжная подготовка»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	дистанции 3,5км. Игры: «остановка рывком», «эстафета с передачей палок», «с горки на горку» и др.	горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», и др.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «гонки с выбыванием» «как по часам», и др.
--	---	--	---	--

Учащиеся должны знать:

- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны уметь:

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Поворот упором, повороты переступанием, поворот на месте махом. Преодоление контруклона.

Национальные виды спорта северного многоборья (НВС)

Техника тройного национального прыжка на дальность: с места; с короткого разбега; с среднего разбега; с полного разбега.

Техника бега с палкой: бег с палкой на разные дистанции.

Техника прыжка через нарты: прыжковые упражнения на месте и в движении; многократное выпрыгивание на месте и с продвижением в перед; прыжки через низкие нарты; прыжки через 1-3 нарты; прыжки через 3-5 нарты; прыжки через 5-7 нар; прыжки через 10 нарты.

Техника сборки чата и метания чата на хорей: сборка чата без петли; сборка чата с петлей, метание чата на раскрытие петли, метание чата на дальность полета, метание чата на хорей с близкого расстояния; метание чата на точность попадания.

4. Тематическое планирование

№ уроков	Тема урока	Примечание
Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)		
1.	Требования к учащимся на уроках ф/ культуры. Правила ТБ	
2.	Бег на короткие дистанции с высокого старта Техника челночного бега	
3.	Челночный бег 3 X 10 метров	
4.	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.	
5.	Метание малого мяча с места	
6.	Прыжки в длину с места. Нормы ГТО Обучение отталкиванию в прыжках с 5-7 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель	
7.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель	
8.	Техника исполнения прыжка в длину с разбега	
9.	Прыжки в длину с места	
10.	Метание м. мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	
11.	Бег на 1000-1500 метров. Нормы ГТО	
12.	Прыжок в высоту способом перешагивания	
13.	Прыжок в высоту с разбега	
14.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м	
15.	Бег на результат 60 м. Нормы ГТО	
16.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча	
17.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
18.	Метание малого мяча на дальность	
Раздел 2. Гимнастика (12ч.)		
19.	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	
20.	Осанка как показатель физического развития человека.	

21.	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	
22.	Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе. Нормы ГТО	
23.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	
24.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	
25.	Подтягивание в висе (мальчики), разгибание и сгибание рук в упоре лежа (дев). Нормы ГТО	
26.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
27.	Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО	
28.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	
29.	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту. Нормы ГТО	
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	
Раздел 3. Баскетбол (15ч.)		
31.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	
32.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
33.	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли.	
34.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	
35.	Челночный бег 3 по 10 м. Нормы ГТО. Развитие координационных качеств	
36.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	
37.	Бросок двумя руками снизу в движении. Терминология баскетбола.	
38.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	
39.	Позиционное нападение 5:0 . Игра в мини-баскетбол	
40.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
41.	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой.	
42.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
43.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	
44.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	

45.	Учебная игра	
Раздел 4. Волейбол (15ч.)		
46.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	
47.	Перемещения в стойке приставными шагами	
48.	Техника приема и передач мяча	
49.	Техника приема и передач мяча	
50.	Техника подачи мяча	
51.	Техника подачи мяча	
52.	Техника прямого нападающего удара	
53.	Техника прямого нападающего удара	
54.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
55.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
56.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	
57.	Игра в мини-волейбол.	
58.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
59.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
60.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
Раздел 5. Футбол (15ч.)		
61.	Режим дня и правила утренней гимнастики	
62.	Правила закаливания организма, личная гигиена	
63.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке	
64.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
65.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
66.	Техника ведения мяча	
67.	Техника ведения мяча	
68.	Удары по воротам. Игра вратаря.	

69.	Удары по воротам. Игра вратаря.	
70.	Комбинации из освоенных элементов	
71.	Комбинации из освоенных элементов	
72.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
73.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
74.	Гигиенические требования к проведению физкультурминуток Составление комплексов упражнений	
75.	Двусторонняя учебная игра	
Раздел 6. Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения	
77.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».	
78.	Техника скольжения в скользящем шаге и коньковом ходе без палок	
79.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой»	
80.	Согласование движений рук и ног в скольжении и подъёме	
81.	Совершенствование техники скольжения Совершенствование техники конькового хода	
82.	Одновременный и попеременный двухшажный ход	
83.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	
84.	Техника попеременного двухшажного хода	
85.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	
86.	Техника способов передвижения на лыжах на результат	
87.	Спуск в стойке и торможение «плугом» на результат	
88.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
89.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
Раздел 7. Национальные виды спорта (16ч.)		
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Прыжки в длину с места.	
92.	Прыжки через скамейку.	

93.	Прыжки через скамейку.	
94.	Тройной прыжок в длину с места.	
95.	Тройной прыжок с разбега.	
96.	Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО	
97.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
99.	Метание топора на дальность.	
100	Сборка и метание чата на хорей.	
101	Сборка и метание чата на хорей.	
102	Элементы единоборства.	
103	Элементы единоборства.	
104	Контрольные упражнения.	
105	Контрольные упражнения. Итоговое занятие	

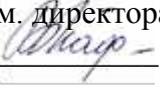
Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основания для корректировки	Подпись представителя администрации и школы, контролирующего выполнение корректировки

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 четверть							
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	.7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
2 четверть							
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
3 четверть							
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
4 четверть							
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/137 «23» июня 2020г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по физической культуре
для 7 класса
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Балин А.А.
учитель физической культуры, ИКК

с. Рыткучи, 2020 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями.
- 2) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями от 22.11.2019 №632).
- 4) Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189об утверждении СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.
- 5) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 6) Программа по предметной линии учебников А.П. Матвеева, В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.
- 7) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год;
 - ООП ООО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2020-2021 учебный год.

На изучение курса «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов. (35 учебных недель).

Целью физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты обучения

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты, сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12	—
		180	165
		—	18
К	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

ВЫНОСЛИВОСТИ			
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

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

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

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

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

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

3. Содержание учебного предмета

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

«Спортивные игры»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		----- --	----- -
На освоение ловли и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		С пассивным сопротивлением защитника	-----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		С пассивным сопротивлением защитника	----- --
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	Броски одной и двумя руками в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	<u>С изменением позиции (2:1)</u> _____	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола _____	Взаимодействие двух трех игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола
ФУТБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	_____	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой	неподвижному мячу внешней частью подъема	(по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	С пассивным сопротивлением защитника	С активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	_____	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
На освоение игры	Тактика свободного падения Позиционные нападения без изменения позиции игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без	С изменением позиции _____	_____

	атаки ворот		
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		
ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, ускорения)		
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. <u>Отбивание мяча кулаком через сетку.</u>
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игра и игровые задания с ограниченны м числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		<u>Игра по упрощенным правилам волейбола</u>
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцировани	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими		

е силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин		
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7_10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча расстояния 3_6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар	_____	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	_____
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски и удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		

Учащиеся должны знать:

- Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападение и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Учащиеся должны уметь:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

«Гимнастика с элементами акробатики»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На основе строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «полоборота направо!», «полоборота налево!», «полшага!», «полный шаг!»	Команда «прямо!» повороты в движении направо, налево
На освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(3-4 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком	Мальчики: из виса подколенках через стойку на

	<p>висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p>переворотом в упор; мах назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскоком поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>двумя; передвижение в висе; махом назад соскок Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди</p>
<p>На освоение опорных прыжков</p>	<p>Вскок в упор присев, сосков прогнувшись(козел в ширину, высота (80-100 см)</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)</p>
<p>На освоение акробатических упражнений</p>	<p>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках</p>	<p>Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью</p>	<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полуспагат</p>	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впереди назад</p>
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного</p>			

	гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Учащиеся должны знать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

«Лёгкая атлетика»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м От 30 до 50 м До 50	От 30 до 40 От 40 до 60 До 60 м	Низкий старт до 30 м От 70 до 80 До 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе до 20 мин, Девочки-до 15 мин Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	_____	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

<p>На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания</p>		<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вниз; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p>	<p>Девушки с расстояния 12-14м, Юноши до 16м</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>			
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых способностей</p>			
<p>На развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>			
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)</p>			
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтр.</p>			

Учащиеся должны знать:

- влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

- измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

«Лыжная подготовка»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «остановка рывком», «эстафета с передачей палок», «с горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», и др.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «гонки с выбыванием» «как по часам», и др.

Учащиеся должны знать:

- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны уметь:

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Поворот упором, повороты переступанием, поворот на месте махом. Преодоление контруклона.

Национальные виды спорта северного многоборья (НВС)

Техника тройного национального прыжка на дальность: с места; с короткого разбега; с среднего разбега; с полного разбега.

Техника бега с палкой: бег с палкой на разные дистанции.

Техника прыжка через нарты: прыжковые упражнения на месте и в движении; многократное выпрыгивание на месте и с продвижением в перед; прыжки через низкие нарты; прыжки через 1-3 нарты; прыжки через 3-5 нарты; прыжки через 5-7 нар; прыжки через 10 нарты.

Техника сборки чата и метания чата на хорей: сборка чата без петли; сборка чата с петлей, метание чата на раскрытие петли, метание чата на дальность полета, метание чата на хорей с близкого расстояния; метание чата на точность попадания.

4. Тематическое планирование

№ уроков	Тема урока	Примечание
Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)		
1.	Требования к учащимся на уроках ф/ культуры. Правила ТБ	
2.	Бег на короткие дистанции с высокого старта Техника челночного бега	
3.	Челночный бег 3 X 10 метров	
4.	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.	
5.	Метание малого мяча с места	
6.	Прыжки в длину с места. Нормы ГТО Обучение отталкиванию в прыжках с 5-7 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель	
7.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель	
8.	Техника исполнения прыжка в длину с разбега	
9.	Прыжки в длину с места	
10.	Метание м. мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	
11.	Бег на 1000-1500 метров. Нормы ГТО	
12.	Прыжок в высоту способом перешагивания	
13.	Прыжок в высоту с разбега	
14.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м	
15.	Бег на результат 60 м. Нормы ГТО	
16.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча	
17.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
18.	Метание малого мяча на дальность	
Раздел 2. Гимнастика (12ч.)		
19.	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	
20.	Осанка как показатель физического развития человека.	

21.	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	
22.	Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе. Нормы ГТО	
23.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	
24.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	
25.	Подтягивание в висе (мальчики), разгибание и сгибание рук в упоре лежа (дев). Нормы ГТО	
26.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
27.	Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО	
28.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	
29.	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту. Нормы ГТО	
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	
Раздел 3. Баскетбол (15ч.)		
31.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	
32.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
33.	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли.	
34.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	
35.	Челночный бег 3 по 10 м. Нормы ГТО. Развитие координационных качеств	
36.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	
37.	Бросок двумя руками снизу в движении. Терминология баскетбола.	
38.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	
39.	Позиционное нападение 5:0 . Игра в мини-баскетбол	
40.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
41.	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой.	
42.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
43.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	
44.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	

45.	Учебная игра	
Раздел 4. Волейбол (15ч.)		
46.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	
47.	Перемещения в стойке приставными шагами	
48.	Техника приема и передач мяча	
49.	Техника приема и передач мяча	
50.	Техника подачи мяча	
51.	Техника подачи мяча	
52.	Техника прямого нападающего удара	
53.	Техника прямого нападающего удара	
54.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
55.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
56.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	
57.	Игра в мини-волейбол.	
58.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
59.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
60.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
Раздел 5. Футбол (15ч.)		
61.	Режим дня и правила утренней гимнастики	
62.	Правила закаливания организма, личная гигиена	
63.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке	
64.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
65.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
66.	Техника ведения мяча	
67.	Техника ведения мяча	
68.	Удары по воротам. Игра вратаря.	

69.	Удары по воротам. Игра вратаря.	
70.	Комбинации из освоенных элементов	
71.	Комбинации из освоенных элементов	
72.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
73.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
74.	Гигиенические требования к проведению физкультурминуток Составление комплексов упражнений	
75.	Двусторонняя учебная игра	
Раздел 6. Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения	
77.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».	
78.	Техника скольжения в скользящем шаге и коньковом ходе без палок	
79.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой»	
80.	Согласование движений рук и ног в скольжении и подъёме	
81.	Совершенствование техники скольжения Совершенствование техники конькового хода	
82.	Одновременный и попеременный двухшажный ход	
83.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	
84.	Техника попеременного двухшажного хода	
85.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	
86.	Техника способов передвижения на лыжах на результат	
87.	Спуск в стойке и торможение «плугом» на результат	
88.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
89.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
Раздел 7. Национальные виды спорта (16ч.)		
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Прыжки в длину с места.	
92.	Прыжки через скамейку.	

93.	Прыжки через скамейку.	
94.	Тройной прыжок в длину с места.	
95.	Тройной прыжок с разбега.	
96.	Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО	
97.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
99.	Метание топора на дальность.	
100	Сборка и метание чата на хорей.	
101	Сборка и метание чата на хорей.	
102	Элементы единоборства.	
103	Элементы единоборства.	
104	Контрольные упражнения.	
105	Контрольные упражнения. Итоговое занятие	

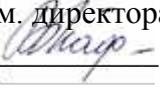
Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основания для корректировок и	Подпись представителя администрации и школы, контролирующего выполнение корректировок и

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 четверть							
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
2 четверть							
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
3 четверть							
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
4 четверть							
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/137 «23» июня 2020г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по физической культуре
для 8 класса
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Балин А.А.
учитель физической культуры, ИКК

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями.
- 2) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями от 22.11.2019 №632).
- 4) Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189об утверждении СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.
- 5) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 6) Программа по предметной линии учебников А.П. Матвеева, В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.
- 7) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год;
 - ООП ООО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2020-2021 учебный год.

На изучение курса «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов. (35 учебных недель).

Целью физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач**:

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты обучения

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты, сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12	—
		180	165
		—	18
К	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

ВЫНОСЛИВОСТИ			
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

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

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

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

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

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

3. Содержание учебного предмета

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

«Спортивные игры»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
<p>Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>		----- --	----- -
<p>На освоение ловли и передача мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</p>		С пассивным сопротивлением защитника	-----
<p>На освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>		С пассивным сопротивлением защитника	----- --
<p>На овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</p>		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	Броски одной и двумя руками в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	<u>С изменением позиции (2:1)</u> _____	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола _____	Взаимодействие двух трех игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола
ФУТБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	_____	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой	неподвижному мячу внешней частью подъема	(по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	С пассивным сопротивлением защитника	С активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	_____	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
На освоение игры	Тактика свободного падения Позиционные нападения без изменения позиции игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без	С изменением позиции _____	_____

	атаки ворот		
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		
ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, ускорения)		
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. <u>Отбивание мяча кулаком через сетку.</u>
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игра и игровые задания с ограниченны м числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		<u>Игра по упрощенным правилам волейбола</u>
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцировани	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими		

е силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин		
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7_10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча расстояния 3_6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар	_____	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	_____
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски и удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		

Учащиеся должны знать:

- Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападение и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Учащиеся должны уметь:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

«Гимнастика с элементами акробатики»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На основе строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «полоборота направо!», «полоборота налево!» «полшага!», «полный шаг!»	Команда «прямо!» повороты в движении направо, налево
На освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(3-4 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком	Мальчики: из виса подколенках через стойку на

	<p>висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа</p>	<p>переворотом в упор; мах назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскоком поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>двумя; передвижение в висе; махом назад соскок Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди</p>
<p>На освоение опорных прыжков</p>	<p>Вскок в упор присев, сосков прогнувшись (козел в ширину, высота (80-100 см))</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (козь в ширину, высота 110 см)</p>
<p>На освоение акробатических упражнений</p>	<p>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках</p>	<p>Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью</p>	<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впереди назад</p>
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного</p>			

	гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Учащиеся должны знать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

«Лёгкая атлетика»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м От 30 до 50 м До 50	От 30 до 40 От 40 до 60 До 60 м	Низкий старт до 30 м От 70 до 80 До 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе до 20 мин, Девочки-до 15 мин Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	_____	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

<p>На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания</p>		<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вниз; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p>	<p>Девушки с расстояния 12-14м, Юноши до 16м</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>			
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых способностей</p>			
<p>На развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>			
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)</p>			
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтр.</p>			

Учащиеся должны знать:

- влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

- измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

«Лыжная подготовка»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «остановка рывком», «эстафета с передачей палок», «с горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», и др.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «гонки с выбыванием» «как по часам», и др.

Учащиеся должны знать:

- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны уметь:

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Поворот упором, повороты переступанием, поворот на месте махом. Преодоление контруклона.

Национальные виды спорта северного многоборья (НВС)

Техника тройного национального прыжка на дальность: с места; с короткого разбега; с среднего разбега; с полного разбега.

Техника бега с палкой: бег с палкой на разные дистанции.

Техника прыжка через нарты: прыжковые упражнения на месте и в движении; многократное выпрыгивание на месте и с продвижением в перед; прыжки через низкие нарты; прыжки через 1-3 нарты; прыжки через 3-5 нарты; прыжки через 5-7 нарты; прыжки через 10 нарты.

Техника сборки чата и метания чата на хорей: сборка чата без петли; сборка чата с петлей, метание чата на раскрытие петли, метание чата на дальность полета, метание чата на хорей с близкого расстояния; метание чата на точность попадания.

4. Тематическое планирование

№ уроков	Тема урока	Примечание
Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)		
1.	Требования к учащимся на уроках ф/ культуры. Правила ТБ	
2.	Бег на короткие дистанции с высокого старта Техника челночного бега	
3.	Челночный бег 3 X 10 метров	
4.	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.	
5.	Метание малого мяча с места	
6.	Прыжки в длину с места. Нормы ГТО Обучение отталкиванию в прыжках с 5-7 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель	
7.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель	
8.	Техника исполнения прыжка в длину с разбега	
9.	Прыжки в длину с места	
10.	Метание м. мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	
11.	Бег на 1000-1500 метров. Нормы ГТО	
12.	Прыжок в высоту способом перешагивания	
13.	Прыжок в высоту с разбега	
14.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м	
15.	Бег на результат 60 м. Нормы ГТО	
16.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча	
17.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
18.	Метание малого мяча на дальность	
Раздел 2. Гимнастика (12ч.)		
19.	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	
20.	Осанка как показатель физического развития человека.	

21.	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	
22.	Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе. Нормы ГТО	
23.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	
24.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	
25.	Подтягивание в висе (мальчики), разгибание и сгибание рук в упоре лежа (дев). Нормы ГТО	
26.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
27.	Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО	
28.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	
29.	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту. Нормы ГТО	
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	
Раздел 3. Баскетбол (15ч.)		
31.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	
32.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
33.	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли.	
34.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	
35.	Челночный бег 3 по 10 м. Нормы ГТО. Развитие координационных качеств	
36.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	
37.	Бросок двумя руками снизу в движении. Терминология баскетбола.	
38.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	
39.	Позиционное нападение 5:0 . Игра в мини-баскетбол	
40.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
41.	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой.	
42.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
43.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	
44.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	

45.	Учебная игра	
Раздел 4. Волейбол (15ч.)		
46.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	
47.	Перемещения в стойке приставными шагами	
48.	Техника приема и передач мяча	
49.	Техника приема и передач мяча	
50.	Техника подачи мяча	
51.	Техника подачи мяча	
52.	Техника прямого нападающего удара	
53.	Техника прямого нападающего удара	
54.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
55.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
56.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	
57.	Игра в мини-волейбол.	
58.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
59.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
60.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
Раздел 5. Футбол (15ч.)		
61.	Режим дня и правила утренней гимнастики	
62.	Правила закаливания организма, личная гигиена	
63.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке	
64.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
65.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
66.	Техника ведения мяча	
67.	Техника ведения мяча	
68.	Удары по воротам. Игра вратаря.	

69.	Удары по воротам. Игра вратаря.	
70.	Комбинации из освоенных элементов	
71.	Комбинации из освоенных элементов	
72.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
73.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
74.	Гигиенические требования к проведению физкультурминуток Составление комплексов упражнений	
75.	Двусторонняя учебная игра	
Раздел 6. Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения	
77.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».	
78.	Техника скольжения в скользящем шаге и коньковом ходе без палок	
79.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой»	
80.	Согласование движений рук и ног в скольжении и подъёме	
81.	Совершенствование техники скольжения Совершенствование техники конькового хода	
82.	Одновременный и попеременный двухшажный ход	
83.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	
84.	Техника попеременного двухшажного хода	
85.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	
86.	Техника способов передвижения на лыжах на результат	
87.	Спуск в стойке и торможение «плугом» на результат	
88.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
89.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
Раздел 7. Национальные виды спорта (16ч.)		
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Прыжки в длину с места.	
92.	Прыжки через скамейку.	

93.	Прыжки через скамейку.	
94.	Тройной прыжок в длину с места.	
95.	Тройной прыжок с разбега.	
96.	Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО	
97.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
99.	Метание топора на дальность.	
100	Сборка и метание чата на хорей.	
101	Сборка и метание чата на хорей.	
102	Элементы единоборства.	
103	Элементы единоборства.	
104	Контрольные упражнения.	
105	Контрольные упражнения. Итоговое занятие	

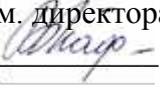
Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основания для корректировки	Подпись представителя администрации и школы, контролирующего выполнение корректировки

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 четверть							
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	.7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
2 четверть							
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
3 четверть							
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
4 четверть							
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/137 «23» июня 2020г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по физической культуре
для 9 класса
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Балин А.А.
учитель физической культуры, ИКК

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями.
- 2) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями от 22.11.2019 №632).
- 4) Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189об утверждении СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.
- 5) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 6) Программа по предметной линии учебников А.П. Матвеева, В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.
- 7) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год;
 - ООП ООО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2020-2021 учебный год.

На изучение курса «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часов. (34 учебные недели).

Целью физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты обучения

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты, сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12	—
		180	165
		—	18
К	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

ВЫНОСЛИВОСТИ			
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

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

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

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

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

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

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.							
6 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Учащиеся	Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
	Бег 30 м, сек	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	нд						

Бег 1000м – мальчики, мин 500м – девочки, мин	4,20	4,45	5,1	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в дл ну с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивани на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения идя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	5	30	0
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	15,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	4	44

3. Содержание учебного предмета

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания,

планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

«Спортивные игры»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8

<p>Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>	<p>----- --</p>	<p>----- -</p>
<p>На освоение ловли и передача мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</p>	<p>С пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>-----</p>
<p>На освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>С пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>----- --</p>
<p>На овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</p>	<p>То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке</p>	<p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p>
<p>На освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>Перехват мяча</p>	
<p>На закрепление</p>	<p>Комбинация из</p>		

техники владения мячом и развитие координационных способностей	освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	С изменением позиции (2:1)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола	Взаимодействие двух трех игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола
ФУТБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой		
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	С пассивным сопротивлением защитника	С активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	_____	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
На освоение игры	Тактика свободного падения Позиционные нападения без изменения позиции игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот	С изменением позиции _____	_____
На овладение игрой и комплексное	Игра по упрощенным правилам на	_____	

развитие психомоторных способностей	площадках разных размеров Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		
ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, ускорения)		
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		Игра по упрощенным правилам волейбола
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		

согласованию движений и ритму)			
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин		
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7_10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча расстояния 3_6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар		
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски и удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		

Учащиеся должны знать:

- Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападение и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Учащиеся должны уметь:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

«Гимнастика с элементами акробатики»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На основе строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «полоборота направо!», «полоборота налево!», «полшага!», «полный шаг!»	Команда «прямо!» повороты в движении направо, налево
На освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(3-4 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки:	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; мах назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскоком	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	Мальчики: из виса подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь подъем

	смешанные висы; подтягивание из виса лежа	поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев, сосков прогнувшись(козел в ширину, высота (80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впереди назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря			
На развитие силовых способностей и силовой	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			

ВЫНОСЛИВОСТИ	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Учащиеся должны знать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнение для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

«Лёгкая атлетика»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м От 30 до 50 м До 50	От 30 до 40 От 40 до 60 До 60 м	Низкий старт до 30 м От 70 до 80 До 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе до 20 мин, Девочки-до 15 мин Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	_____	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на	_____	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шагов,	Девушки с расстояния 12-14 м, Юноши до 16 м

	<p>дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания</p>		<p>с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вниз; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p>	<p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперед-вверх</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка			
На развитие скоростно-силовых способностей	Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых способностей			
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью			
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)			
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтр.			

Учащиеся должны знать:

- влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения

лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

- измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

«Лыжная подготовка»

Основная направленность	КЛАССЫ			
	5	6	7	8
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «остановка рывком», «эстафета с передачей палок», «с горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», и др.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «гонки с выбыванием» «как по часам», и др.

Учащиеся должны знать:

- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны уметь:

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Поворот упором, повороты переступанием, поворот на месте махом. Преодоление контруклона.

Национальные виды спорта северного многоборья (НВС)

Техника тройного национального прыжка на дальность: с места; с короткого разбега; с среднего разбега; с полного разбега.

Техника бега с палкой: бег с палкой на разные дистанции.

Техника прыжка через нарты: прыжковые упражнения на месте и в движении; многократное выпрыгивание на месте и с продвижением в перед; прыжки через низкие нарты; прыжки через 1-3 нарты; прыжки через 3-5 нарты; прыжки через 5-7 нарты; прыжки через 10 нарты.

Техника сборки чата и метания чата на хорей: сборка чата без петли; сборка чата с петлей, метание чата на раскрытие петли, метание чата на дальность полета, метание чата на хорей с близкого расстояния; метание чата на точность попадания.

4. Тематическое планирование

№ уроков	Тема урока	Примечание
Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)		
1.	Требования к учащимся на уроках ф/ культуры. Правила ТБ	
2.	Бег на короткие дистанции с высокого старта Техника челночного бега	
3.	Челночный бег 3 X 10 метров	
4.	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.	
5.	Метание малого мяча с места	
6.	Прыжки в длину с места. Нормы ГТО Обучение отталкиванию в прыжках с 5-7 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель	
7.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель	
8.	Техника исполнения прыжка в длину с разбега	
9.	Прыжки в длину с места	
10.	Метание м. мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	
11.	Бег на 1000-1500 метров. Нормы ГТО	
12.	Прыжок в высоту способом перешагивания	
13.	Прыжок в высоту с разбега	
14.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м	
15.	Бег на результат 60 м. Нормы ГТО	
16.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча	
17.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
18.	Метание малого мяча на дальность	
Раздел 2. Гимнастика (12ч.)		
19.	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	
20.	Осанка как показатель физического развития человека.	

21.	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	
22.	Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе. Нормы ГТО	
23.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	
24.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	
25.	Подтягивание в висе (мальчики), разгибание и сгибание рук в упоре лежа (дев). Нормы ГТО	
26.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
27.	Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО	
28.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	
29.	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту. Нормы ГТО	
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	
Раздел 3. Баскетбол (15ч.)		
31.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	
32.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
33.	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли.	
34.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	
35.	Челночный бег 3 по 10 м. Нормы ГТО. Развитие координационных качеств	
36.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	
37.	Бросок двумя руками снизу в движении. Терминология баскетбола.	
38.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	
39.	Позиционное нападение 5:0 . Игра в мини-баскетбол	
40.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
41.	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой.	
42.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
43.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	
44.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	

45.	Учебная игра	
Раздел 4. Волейбол (15ч.)		
46.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	
47.	Перемещения в стойке приставными шагами	
48.	Техника приема и передач мяча	
49.	Техника приема и передач мяча	
50.	Техника подачи мяча	
51.	Техника подачи мяча	
52.	Техника прямого нападающего удара	
53.	Техника прямого нападающего удара	
54.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
55.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
56.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	
57.	Игра в мини-волейбол.	
58.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
59.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
60.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
Раздел 5. Футбол (15ч.)		
61.	Режим дня и правила утренней гимнастики	
62.	Правила закаливания организма, личная гигиена	
63.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке	
64.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
65.	Техника остановки мяча и ударов по мячу	
66.	Техника ведения мяча	
67.	Техника ведения мяча	
68.	Удары по воротам. Игра вратаря.	

69.	Удары по воротам. Игра вратаря.	
70.	Комбинации из освоенных элементов	
71.	Комбинации из освоенных элементов	
72.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
73.	Игра в футбол по упрощенным правилам	
74.	Гигиенические требования к проведению физкультурминуток Составление комплексов упражнений	
75.	Двусторонняя учебная игра	
Раздел 6. Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения	
77.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».	
78.	Техника скольжения в скользящем шаге и коньковом ходе без палок	
79.	Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой»	
80.	Согласование движений рук и ног в скольжении и подъёме	
81.	Совершенствование техники скольжения Совершенствование техники конькового хода	
82.	Одновременный и попеременный двухшажный ход	
83.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	
84.	Техника попеременного двухшажного хода	
85.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	
86.	Техника способов передвижения на лыжах на результат	
87.	Спуск в стойке и торможение «плугом» на результат	
88.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
89.	Прохождение дистанции 3000 м. на время. Нормы ГТО	
Раздел 7. Национальные виды спорта (16ч.)		
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Прыжки в длину с места.	
92.	Прыжки через скамейку.	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 четверть							
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
2 четверть							
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
3 четверть							
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
4 четверть							
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20

25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	19	18	17	16	15,5	15

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/137 «23» июня 2020г. 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
по физической культуре
для 10-11 класса
на 2020-2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Балин А.А..
учитель физической культуры, ИКК

с. Рыткучи, 2020г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями.
- 2) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями от 22.11.2019 №632).
- 4) Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189об утверждении СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.
- 5) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 6) Физическая культура: 10–11 классы под ред. А.П. Матвеева, Е.С. Палеховой – ВЕНТАНА-ГРАФ, 2013г.
- 7) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год;
 - ООП ООО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2020-2021 учебный год.

На изучение курса «Физическая культура» в 10-11 классе отводится 3 часа в неделю, всего в 10 классе 105 часов (35 учебные недели), в 11 классе 102 часов (34 учебные недели).

Целью физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы ГТО в соответствии своим возрастом.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по национальным видам спорта и по лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

3. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

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

Раздел 3. Волейбол (15ч.)		
31.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	
32.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
33.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
34.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
35.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	
36.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
37.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
38.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
39.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
40.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	
41.	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	
42.	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра	
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку.	
44.	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	
45.	Двусторонняя учебная игра.	
Раздел 4. Баскетбол (15ч.)		
46.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Инструктаж по ТБ	
47.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	
48.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	
49.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	
	III четверть	
50.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	
51.	Ведение мяча с сопротивлением.	
52.	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
53.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
54.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	
55.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
56.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	
57.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	
58.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	
59.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	
60.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	
Раздел 5. Мини-футбол (15ч.)		
61.	Удары по мячу ногами: (упражнения «У стенки», «Забей гол», «Точная передача», «Мяч в кругу», «Кто самый меткий», «Мяч в кругу», «В	

	движении»)	
62.	Удар серединой подъема: (упражнения: «Имитация», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между конусов», «По катящему мячу», «Навстречу»).	
63.	Удар носком. Удар серединой подъема: (упражнения: «Имитация», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между конусов», «По катящему мячу», «Навстречу»).	
64.	Удар внутренней частью подъема: («В цель», «Через шнур», «Квадрат», «Через стойку»)	
65.	Удар внешней частью подъема: («Вдвоем», «С разбега», «По катящемуся мячу»)	
66.	Удары с полуплета и слета: («В стенку», «Вкруг», «Подбрось мяч», «Набрось мяч партнеру», «Друг другу», «Забей гол»)	
67.	Остановки мяча. Учебная игра.	
68.	Удары по мячу головой: («Подвешенный мяч», «Жонглер», «У стенки», «Передачи мяча», «Сквозь кольцо»)	
69.	Остановки мяча: («Ударь и останови», «Останови и передай», «Передача в центр», «Вдвижений», «Подбрось мяч свечкой»).	
70.	Открывание: (упражнения «Игра с партнером», «Квадрат», «Игра в четверо ворот»).	
71.	Закрывание: упражнения: («Двое против одного», «Один против двух», «Двое на двое»,).	
72.	Отбор мяча путем согласованных действий. Учебная игра.	
73.	Особенности игры вратаря. Учебная игра.	
74.	Тактические действия во время игры в мини-футбол	
75.	Тактические действия во время игры в мини-футбол	
Раздел 6. Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Повторение изученных ходов.	
77.	Повторение изученных ходов.	
78.	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
79.	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
80.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
	IV четверть	
81.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
82.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 4 км.	
83.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 4 км.	
84.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Нормы ГТО	
85.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Нормы ГТО	
86.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
87.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
88.	Прохождение дистанции до 4 км. Коньковым ходом.	
89.	Прохождение дистанции до 4 км. Классическим ходом.	
Раздел 7. Национальные виды спорта (16ч.)		
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Бег с палкой до 2000 м. Прыжки в длину с места. Нормы ГТО	
92.	Бег с палкой до 2000 м. Тройной прыжок в длину с места.	
93.	Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
94.	Тройной прыжок с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
95.	Стрельба из пневматической винтовки. Нормы ГТО	
96.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97.	Метание гранаты на дальность. Нормы ГТО	

98.	Сборка и метание чата на хорей.	
99.	Сборка и метание чата на хорей.	
100.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
101.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
102.	Бег с палкой до 3000м (юн.), 2000 м. (дев).	
103.	Перетягивание палки из положения сидя.	
104.	Перетягивание палки из положения сидя	
105.	Итоговое занятие за учебный год	
	ИТОГО: 105 часов	

Тематическое планирование 11 класс

№ ур.	Разделы и темы уроков	Примечание
I четверть		
Раздел 1. Легкая атлетика (18ч.)		
1.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ	
2.	Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	
3.	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	
4.	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.	
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	
7.	Прыжок в длину на результат. Нормы ГТО	
8.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег.	
9.	Метание гранаты из различных положений.	
10.	Метание гранаты на дальность.	
11.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
12.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
13.	Бег на 2000 м. Нормы ГТО	
14.	Бег 20 минут. Спортивные игры (футбол).	
15.	Бег 20 минут. Спортивные игры (футбол).	
16.	Бег на результат 100 м. Нормы ГТО. Эстафетный бег.	
17.	Низкий старт 30 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	
18.	Низкий старт 30 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	
Раздел 2. Гимнастика (12ч.)		
19.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три. Угол в упоре.	
20.	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	
21.	Подтягивание на перекладине (Юн.), разгибание и сгибание рук в упоре лежа (дев). Нормы ГТО	
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем с переворотом.	
24.	Лазание по канату в два приема без помощи ног. Нормы ГТО, КУ на гибкость.	
25.	Подтягивание на перекладине. Подъем с переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног.	
26.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. Нормы ГТО	
27.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью.	

	Кувырок назад из стойки на руках.	
	II четверть	
28.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	
29.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня.	
30.	Комбинация из разученных элементов	
	Раздел 3. Волейбол (15ч.)	
31.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	
32.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
33.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
34.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
35.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	
36.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
37.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
38.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
39.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
40.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	
41.	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	
42.	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра	
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку.	
44.	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	
45.	Двусторонняя учебная игра.	
	Раздел 4. Баскетбол (15ч.)	
46.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Инструктаж по ТБ	
47.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	
48.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	
49.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	
	III четверть	
50.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	
51.	Ведение мяча с сопротивлением.	
52.	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
53.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
54.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	
55.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
56.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	

57.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	
58.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	
59.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	
60.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	
Раздел 5. Мини-футбол (15ч.)		
61.	Удары по мячу ногами: (упражнения «У стенки», «Забей гол», «Точная передача», «Мяч в кругу», «Кто самый меткий», «Мяч в кругу», «В движении»)	
62.	Удар серединой подъема: (упражнения: «Имитация», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между конусов», «По катящему мячу», «Навстречу»).	
63.	Удар носком. Удар серединой подъема: (упражнения: «Имитация», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между конусов», «По катящему мячу», «Навстречу»).	
64.	Удар внутренней частью подъема: («В цель», «Через шнур», «Квадрат», «Через стойку», «Удар с хода»)	
65.	Удар внешней частью подъема: («Вдвоем», «С разбега», «По катящемуся мячу»)	
66.	Удары с полуплета и слета: («В стенку», «Вкруг», «Подбрось мяч», «Набрось мяч партнеру», «Друг другу», «Забей гол»)	
67.	Остановки мяча. Учебная игра.	
68.	Удары по мячу головой: («Подвешенный мяч», «Жонглер», «У стенки», «Передачи мяча», «Сквозь кольцо»)	
69.	Остановки мяча: («Ударь и останови», «Останови и передай», «Передача в центр», «Вдвижений», «Подбрось мяч свечкой»).	
70.	Открывание: (упражнения «Игра с партнером», «Квадрат», «Игра в четверо ворот»).	
71.	Закрывание: упражнения: («Двое против одного», «Один против двух», «Двое на двое», «Штурм ворот»).	
72.	Отбор мяча путем согласованных действий. Учебная игра.	
73.	Особенности игры вратаря. Учебная игра.	
74.	Тактические действия во время игры в мини-футбол	
75.	Тактические действия во время игры в мини-футбол	
Раздел 6. Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Повторение изученных ходов.	
77.	Повторение изученных ходов.	
78.	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
79.	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
80.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
	IV четверть	
81.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
82.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 4 км.	
83.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 4 км.	
84.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Нормы ГТО	
85.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Нормы ГТО	
86.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
87.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
88.	Прохождение дистанции до 4 км. Коньковым ходом.	
89.	Прохождение дистанции до 4 км. Классическим ходом.	
Раздел 7. Национальные виды спорта (13ч.)		
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Бег с палкой до 2000 м. Прыжки в длину с места. Нормы ГТО	

92.	Бег с палкой до 2000 м. Тройной прыжок в длину с места.	
93.	Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
94.	Тройной прыжок с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
95.	Стрельба из пневматической винтовки. Нормы ГТО	
96.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97.	Метание гранаты на дальность. Нормы ГТО	
98.	Сборка и метание чата на хорей.	
99.	Перетягивание палки из положения сидя.	
100.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
101.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
102.	Итоговое занятие за учебный год	
	ИТОГО: 102 часа	

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основания для корректировок и	Подпись представителя администрации и школы, контролирующего выполнение корректировок и

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 четверть							
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
2 четверть							
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
3 четверть							
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
4 четверть							
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23

26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	28	30	32			
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5	36,5	35,0	33	29	27
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	20	19	17,5	16,5	16,0	15,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 четверть							
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
2 четверть							
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
3 четверть							
14	Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6

19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
4 четверть							
24	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			
26	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
27	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
29.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5	37,5	36	34	30	26
		20,5	19,5	18	17	16,5	16