

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 1 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года №2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью, использование основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- Способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплекс упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов—предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, упоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаг и с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Броски ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуящие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и в не учебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил выполнения физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при ;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и в нешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

Строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на настроение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т.п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды ,формы контроля	Электронные (цифровые)образовательные ресурсы
		все го	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел1.Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий)бег. Основные хореографические позиции	1	0	0		Уметь составлять распорядок дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена .Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	0		Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	0	0		Знать строевые команды и определения при организации	Устный	https://resh.edu.ru/

						строя;	опрос;		
Итого по разделу		6							
Раздел2. Способы физкультурной деятельности									
2. 1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями	2	0	0		Составлять индивидуальный распорядок дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
2. 2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	0		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
2. 3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	0	0		Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам:«Становись!»,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!»,«На первый—третий рассчитайсь!»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		6							
Раздел3. Физкультурно-оздоровительная деятельность									
3. 1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-	24	0	0		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и	Устный опрос	https://resh.edu.ru/	

	двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания					развития опорно-двигательного аппарата;	с;	
--	--	--	--	--	--	--	----	--

3. 2.	Игры и игровые задания	14	0	0		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Устн ый опро с;	https://resh.edu.ru/
3. 3.	Организующие команды и приемы	2	0	0		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Устн ый опро с;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		40						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4. 1.	Освоение физических упражнений	14	0	0		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;	Устн ый опро с;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ПОПРОГРАММЕ		66	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		вс его	контроль ныработ ы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0		Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		Устный опрос;
5.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0		Устный опрос;
6.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0		Устный опрос;
7.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0		Устный опрос;
8.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
9.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0		Устный опрос;

10.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0		Устный опрос;
11.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0		Устный опрос;
12.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0		Устный опрос;
13.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		Устный опрос;
14.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	0		Устный опрос;
15.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
16.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0		Устный опрос;
17.	Партнерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0		Устный опрос;
18.	Закрепление выполнения партнерной разминки	1	0	0		Устный опрос;
19.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;

20.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0		Устный опрос;
21.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0		Устный опрос;
22.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0		Устный опрос;
23.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0		Устный опрос;
24.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0		Устный опрос;
25.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0		Устный опрос;
26.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
27.	Режим дня.	1	0	0		Устный опрос;
28.	Основные правила личной гигиены	1	0	0		Устный опрос;
29.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0		Устный опрос;
30.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	0		Устный опрос;

31.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0		Устный опрос;
32.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0		Устный опрос;
33.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос;
34.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос;
35.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		Устный опрос;
36.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		Устный опрос;
37.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0		Устный опрос;
38.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0		Устный опрос;
39.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
40.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	0		Устный опрос;
41.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из рук и в руку	1	0	0		Устный опрос;
42.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0		Устный опрос;

43.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0		Устный опрос;
44.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0		Устный опрос;
45.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0		Устный опрос;
46.	Бросок и ловля мяча	1	0	0		Устный опрос;
47.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	0		Устный опрос;
48.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	0		Устный опрос;
49.	Игровые задания с мячом	1	0	0		Устный опрос;
50.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
51.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0		Устный опрос;
52.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0		Устный опрос;
53.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	0		Устный опрос;
54.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;
55.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;

56.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	0		Устный опрос;
57.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	0		Устный опрос;
58.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	0		Устный опрос;
59.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	0		Устный опрос;
60.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	0		Устный опрос;
61.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
62.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации проведения	1	0	0		Устный опрос;
63.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0		Устный опрос;
64.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	0		Устный опрос;
65.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос;
66.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		66	0	0		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 2 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для обучающихся 2 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно - нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в примерной программе воспитания.

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со

сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических

качеств, проводить процедуры их измерения; *коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД*:

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0		Обсуждает рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливает связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводит примеры из числа освоенных игр; обсуждает рассказ учителя о появлении первых соревнований.	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		Обсуждает рассказ учителя, анализирует поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовит небольшое сообщение о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	<p>Знакомится с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдает за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивает способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучается измерению массы тела (с помощью родителей);; составляет таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	<p>Знакомится с понятием «физические качества», рассматривает физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия, устанавливает положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p>

							http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
--	--	--	--	--	--	--	--

2.3	Сила как физическое качество	1	0	0	2	<p>Знакомится с понятием «сила», рассматривает силу как физическое качество человека и анализирует факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;</p> <p>разучивает упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; наблюдает за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах), составляет таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводит</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
-----	-------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------	--

					измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти.		main/kpop-fk.html
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	<p>Знакомится с понятием «быстрота», рассматривает быстроту как физическое качество человека, анализирует факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;</p> <p>разучивает упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдает за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах), проводит измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносит результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	<p>Знакомится с понятием «выносливость», рассматривает выносливость как физическое качество человека, анализирует факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивает упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдает за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	<p>Знакомится с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц), разучивает упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдает за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p>

					обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводит измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывает приросты результатов.		http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
--	--	--	--	--	--	--	--

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	<p>Знакоятся с понятием «равновесие», рассматривает равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивает упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдает за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед; осваивает навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводит</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
------	--------------------------------------	---	---	---	---	---------------	--

					измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносит результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.		main/kpop-fk.html
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	Знакомится с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждает и уточняют правила её оформления; составляет таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводит сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливает различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		7					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	<p>Знакомится с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривает и обсуждает иллюстративный материал, уточняет правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивает приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
------	------------------------------	-----	---	---	--	---------------	--

3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	<p>Наблюдает за образом выполнения упражнений учителем, уточняет правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывает комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;разучивает комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивает правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводит примеры организации мест занятий.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
------	-------------------------	-----	---	---	---	---------------	--

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Составляет индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяет их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу	2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>	1	0	0	<p>Разучивает правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомится с возможными травмами в случае их невыполнения; выступает с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводит примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
------	--	---	---	---	---	----------------------	--

4.2.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Строевые упражнения команды</p>	1	0	0	<p>Обучается расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивает перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивает перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучается поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучается поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучается передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучается передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>	<p>Устный опрос; Зачет; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
------	---	---	---	---	---	--	--

4.3.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Гимнастическая разминка</p>	1	0	0	<p>Знакомится с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдает за выполнением образца разминки, уточняет последовательность упражнений и их дозировку;; записывает и разучивает упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
------	--	---	---	---	---	---	--

4.4.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	1	0	0	<p>Разучивает вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивает прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;</p> <p>разучивает прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом</p>	1	0	0	<p>Разучивает подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивает повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучается приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучается подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляет комплекс из 6—7 хорошо освоенных</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p>

					упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.		http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
--	--	--	--	--	--	--	--

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	<p>Знакомится с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдает образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивает хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивает движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивает шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-
------	--	---	---	---	---	---------------------------------------	--

					разучивает галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.		main/kpop-fk.html
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Повторяет правила подбора одежды и знакомится с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучает правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняет их во время лыжных занятий; анализирует возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	0	Наблюдает и анализирует образец учителя, выделяет основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивает их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивает имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняет передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0	Наблюдает образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивает спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдает образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

					<p>выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучается имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучается передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивает подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p>		<p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
--	--	--	--	--	---	--	---

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	<p>Наблюдают и анализирует образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращает внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивает технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдает и анализирует образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
------	---	---	---	---	--	---------------------------------------	--

					<p>обучается падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивает торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.11.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	0	<p>Изучает правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализирует возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводит примеры.</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p>

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		Разучивает упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0		Разучивает сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/

							https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
--	--	--	--	--	--	--	---

4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0	<p>Наблюдает образец учителя, анализирует и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивает прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучается технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучается напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняет прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль</p>
-------	--	---	---	---	--	---	---

							<p>пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.15.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p>	1	0	0	<p>Наблюдает образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализирует и обсуждают их трудные элементы; разучивает передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивает передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивает передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивает передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

					обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивает передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.		
--	--	--	--	--	---	--	--

4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	3	0	0	Наблюдает образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализирует и обсуждают их трудные элементы; выполняет бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняет бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняет бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-
-------	---	---	---	---	---	---------------------------------------	---

							main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms	
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	0	3	Наблюдает и анализирует образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивает правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомится с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организует и самостоятельно участвует в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол.	Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	
Итого по разделу		35						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	1	0	<p>Знакомится с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждает его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствует технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивает упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
Итого по разделу		23					
ОБЩЕЕ		68	2	56			

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-------------------------------------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		устный опрос
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		устный опрос
3.	Физическое развитие. Физическая качества	1	0	0		устный опрос
4.	Развитие координации движений	1	0	0		устный опрос
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Устный опрос, практическая работа.
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
8.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		устный опрос
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
11.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		устный опрос
12.	Сила как физическое качество	1	0	0		устный опрос
13.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
14.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		устный опрос
15.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		устный опрос
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	1	0		зачет
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
20.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		устный опрос

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		устный опрос
26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
28.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
29.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

30.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
31.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
35.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
36.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

37.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
38.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

39.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
40.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
41.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

42.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
43.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
44.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в скакалку в движении.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
46.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30 м с высокого старта.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

47.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
48.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3 *10 м	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
49.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мешочка на дальность.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
50.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на точность.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
51.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа за 30 с	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вис на время.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание на точность разными предметами.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО . Броски набивного мяча из - за головы на дальность.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу".	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
60.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	1	0		Зачёт.
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. броски и ловля мяча в парах.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Вращение обруча.	1	0			Устный опрос; практическая работа; тестирование.
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху2.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с мячом.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. подвижные игры с мячом.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	56	
-------------------------------------	----	---	----	--

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный
стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 3 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля);
Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения);
Легкая атлетика (бег, прыжки, метания; освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);
Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом).
Подвижные игры элементами баскетбола

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения темы
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные и спортивные игры	30
Легкая атлетика	24
Итого	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				по плану	фактически
Легкая атлетика 24 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Комплекс 1		
2	Высокий старт.	1	Комплекс 1		
3	Высокий старт. Бег 30 метров.	1	Комплекс 1		
4	Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс 1		
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс 1		
6	Эстафеты. Бег 60 метров	1	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс 1		
9	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
10	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
11	Поднимание туловища, подтягивание на перекладине.	1	Комплекс 1		
12	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Комплекс 1		
13	Метание мяча в вертикальную цель.	1	Комплекс 1		
14	Метание мяча с места на дальность.	1	Комплекс 1		
15	Метание мяча с разбега.	1	Комплекс 1		
16	Метание мяча с разбега.	1	Комплекс 1		
17	Наклон вперед из положения сидя.	1	Комплекс 1		
18	Бег в чередовании с ходьбой.	1	Комплекс 1		
19	Преодоление препятствий.	1	Комплекс 1		
20	Равномерный бег 3 мин	1	Комплекс 1		
21	Равномерный бег 5 мин	1	Комплекс 1		
22	Равномерный бег 6 мин	1	Комплекс 1		
23	Кросс 1 км.	1	Комплекс 1		
24	Игры и эстафеты с преодолением препятствий	1	Комплекс 1		
Гимнастика 24 ч					
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	Комплекс 2		
26	Перекаты и группировка.	1	Комплекс 2		
27	Кувырок вперед.	1	Комплекс 2		
28	Кувырок вперед	1	Комплекс 2		
29	Кувырок назад.	1	Комплекс 2		
30	Кувырок назад.	1	Комплекс 2		
31	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Комплекс 2		
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Комплекс 2		
33	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Комплекс 2		

34	Вис стоя и лежа.	1	Комплекс 2		
35	Подтягивание в вися.	1	Комплекс 2		
36	Вис согнув ноги, поднятие ног в вися.	1	Комплекс 2		
37	Акробатические упражнения.	1	Комплекс 2		
38	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Комплекс 2		
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Комплекс 2		
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Комплекс 2		
41	Общеразвивающие упражнения с палками.	1	Комплекс 2		
42	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Комплекс 2		
43	Ходьба по бревну.	1	Комплекс 2		
44	Ходьба по бревну.	1	Комплекс 2		
45	Ходьба по бревну	1	Комплекс 2		
46	Перелезание через гимнастического коня.	1	Комплекс 2		
47	Перелезание через гимнастического коня.	1	Комплекс 2		
48	Перелезание через коня	1	Комплекс 2		
Подвижные и спортивные игры 30 ч					
49	Т/Б на уроках подвижных и спортивных играх. Стойки, передвижения, повороты.	1	Комплекс 3		
50	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	Комплекс 3		
51	Ловля и передача мяча на месте.	1	Комплекс 3		
52	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	Комплекс 3		
53	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте	1	Комплекс 3		
54	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	Комплекс 3		
55	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	Комплекс 3		
56	Ведение мяча в движении.	1	Комплекс 3		
57	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча	1	Комплекс 3		
58	Бросок мяча на места.	1	Комплекс 3		
59	Бросок мяча с шагом.	1	Комплекс 3		
60	Бросок мяча в движении.	1	Комплекс 3		
61	Бросок мяча в кольцо.	1	Комплекс 3		
62	Бросок мяча в кольцо.	1	Комплекс 3		
63	Бросок мяча в кольцо	1	Комплекс 3		
64	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Комплекс 3		
65	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Комплекс 3		

66	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс 3		
67	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	Комплекс 3		
68	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс 3		
69	Передача мяча сверху двумя руками	1	Комплекс 3		
70	Передача мяча сверху двумя руками	1	Комплекс 3		
71	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	1	Комплекс 3		
72	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Комплекс 3		
73	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	Комплекс 3		
74	Игры с элементами волейбола	1	Комплекс 3		
75	Игры «Бросай поймай», «Мяч водящему»	1	Комплекс 3		
76	Игры «Передал, садись», «Метко в цель»	1	Комплекс 3		
77	Игры «Передача мяча в колоннах», «Выстрел в небо»	1	Комплекс 3		
78	Контрольный зачет	1	Комплекс 3		
Легкая атлетика 24 ч					
79	Инструктаж по ТБ л/а. Встречная эстафета.	1	Комплекс 4		
80	Бег с максимальной скоростью (60 м)	1	Комплекс 4		
81	Бег на результат 30 метр.	1	Комплекс 4		
82	Челночный бег 3*10 м	1	Комплекс 4		
83	Поднимание туловища и подтягивание на перекладине.	1	Комплекс 4		
84	Прыжки со скакалкой	1	Комплекс 4		
85	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс 4		
86	Прыжок в высоту.	1	Комплекс 4		
87	Прыжки с места, с разбега	1	Комплекс 4		
88	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 4		
89	Наклон вперед из положения сидя.	1	Комплекс 4		
90	Метание мяча	1	Комплекс 4		
91	Метание мяча в цель с 4-5 м.	1	Комплекс 4		
92	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 4		
93	Метание мяча на точность.	1	Комплекс 4		
94	Равномерный бег 4 мин.	1	Комплекс 4		
95	Равномерный бег 5 мин.	1	Комплекс 4		
96	Равномерный бег 5 мин.	1	Комплекс 4		
97	Равномерный бег 6 мин.	1	Комплекс 4		
98	Равномерный бег 7 мин.	1	Комплекс 4		
99	Равномерный бег 8 мин.	1	Комплекс 4		
100	Кросс 1 км.	1	Комплекс 4		
101	Игры «Посадка картофеля», «Воробьи и вороны»	1	Комплекс 4		
102	Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	1	Комплекс 4		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 4 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля);
Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения);
Легкая атлетика (бег, прыжки, метания; освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);
Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом).
Подвижные игры элементами баскетбола

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения темы
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные и спортивные игры	30
Легкая атлетика	24
Итого	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				по плану	фактически
Легкая атлетика 24 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Комплекс 1		
2	Высокий старт.	1	Комплекс 1		
3	Низкий старт. Бег 30 метров.	1	Комплекс 1		
4	Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс 1		
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м .	1	Комплекс 1		
6	Эстафеты. Бег 60 метров	1	Комплекс 1		
7	Прыжок в высоту	1	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1		
9	Тройной прыжок.	1	Комплекс 1		
10	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
12	Поднимание туловища, подтягивание на перекладине.	1	Комплекс 1		
13	Метание мяча	1	Комплекс 1		
14	Метание мяча в цель.	1	Комплекс 1		
15	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 1		
16	Наклон вперед из положения стоя.	1	Комплекс 1		
17	Бег в чередовании с ходьбой.	1	Комплекс 1		
18	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Комплекс 1		
19	Равномерный бег 3 мин	1	Комплекс 1		
20	Равномерный бег 5 мин	1	Комплекс 1		
21	Равномерный бег 6 мин	1	Комплекс 1		
22	Равномерный бег 9 мин	1	Комплекс 1		
23	Кросс 1 км.	1	Комплекс 1		
24	Игры и эстафеты с преодолением препятствий	1	Комплекс 1		
Гимнастика 24 ч					
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	Комплекс 2		
26	Перекаты и группировка.	1	Комплекс 2		
27	Кувырок вперед.	1	Комплекс 2		
28	Кувырок назад.	1	Комплекс 2		
29	Кувырок назад.	1	Комплекс 2		
30	Кувырок вперед и назад.	1	Комплекс 2		
31	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Комплекс 2		
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Комплекс 2		

33	Вис стоя и лежа.	1	Комплекс 2		
34	Подтягивание в висе.	1	Комплекс 2		
35	Вис согнув ноги, поднятие ног в висе.	1	Комплекс 2		
36	Акробатические упражнения.	1	Комплекс 2		
37	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Комплекс 2		
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Комплекс 2		
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	Комплекс 2		
40	Лазание по наклонной скамейке в стоя на коленях.	1	Комплекс 2		
41	Общеразвивающие упражнения с палками.	1	Комплекс 2		
42	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Комплекс 2		
43	Ходьба по бревну.	1	Комплекс 2		
44	Ходьба по бревну с поворотом 90°	1	Комплекс 2		
45	Ходьба по бревну приставными шагами.	1	Комплекс 2		
46	Лазание по канату	1	Комплекс 2		
47	Лазание по канату	1	Комплекс 2		
48	Лазание по канату	1	Комплекс 2		
Подвижные и спортивные игры 30 ч					
49	Т/Б на уроках подвижных и спортивных играх. Стойки, передвижения, повороты.	1	Комплекс 3		
50	Стойки, передвижения, повороты, остановки баскетболиста.	1	Комплекс 3		
51	Ловля и передача мяча на месте.	1	Комплекс 3		
52	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	Комплекс 3		
53	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	Комплекс 3		
54	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	Комплекс 3		
55	Ведение мяча правой и левой рукой с заданиями.	1	Комплекс 3		
56	Бросок и ловля мяча снизу на месте	1	Комплекс 3		
57	Бросок и ловля мяча.	1	Комплекс 3		
58	Броски мяча в кольцо.	1	Комплекс 3		
59	Броски мяча в кольцо.	1	Комплекс 3		
60	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Комплекс 3		
61	Пионербол. Стойка игрока. Перемещение по площадке. переход.	1	Комплекс 3		
62	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1	Комплекс 3		
63	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1	Комплекс 3		
64	Подача мяча.	1	Комплекс 3		

65	Подача мяча. Передача в парах.	1	Комплекс 3		
66	Передача мяча.	1	Комплекс 3		
67	Прием мяча после подачи	1	Комплекс 3		
68	Прием подачи, передача к сетке	1	Комплекс 3		
69	Игры и эстафеты с мячами.	1	Комплекс 3		
70	Техника передвижения. Рывок по дистанции	1	Комплекс 3		
71	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.	1	Комплекс 3		
72	Удары по неподвижному мячу.	1	Комплекс 3		
73	Удары и остановки мяча. Штрафной удар.	1	Комплекс 3		
74	Удары по катящемуся мячу в движении.	1	Комплекс 3		
75	Остановка мяча. Жонглирование мячом ногами.	1	Комплекс 3		
76	Передачи мяча.	1	Комплекс 3		
77	Передачи мяча	1	Комплекс 3		
78	Эстафеты с различными передвижениями.	1	Комплекс 3		
Легкая атлетика 24 ч					
79	Инструктаж по ТБ л/а. Встречная эстафета.	1	Комплекс 4		
80	Бег с максимальной скоростью (60 м)	1	Комплекс 4		
81	Бег на результат 30 метр.	1	Комплекс 4		
82	Челночный бег 3*10 м.	1	Комплекс 4		
83	Поднимание туловища и подтягивание на перекладине.	1	Комплекс 4		
84	Прыжки со скакалкой	1	Комплекс 4		
85	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс 4		
86	Прыжок в высоту.	1	Комплекс 4		
87	Прыжки с места, с разбега	1	Комплекс 4		
88	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 4		
89	Наклон вперед из положения стоя	1	Комплекс 4		
90	Метание мяча	1	Комплекс 4		
91	Метание мяча в цель с 5-6 м.	1	Комплекс 4		
92	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 4		
93	Метание мяча на точность.	1	Комплекс 4		
94	Равномерный бег 4 мин.	1	Комплекс 4		
95	Равномерный бег 5 мин.	1	Комплекс 4		
96	Равномерный бег 5 мин.	1	Комплекс 4		
97	Равномерный бег 6 мин.	1	Комплекс 4		
98	Равномерный бег 7 мин.	1	Комплекс 4		
99	Равномерный бег 8 мин.	1	Комплекс 4		
100	Кросс 1 км.	1	Комплекс 4		
101	Игры «Русская лапта», «Воробы и вороны»	1	Комплекс 4		
102	Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	1	Комплекс 4		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 5 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; 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 3 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 комбинацию из четырех

элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и достаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, способы саморегуляции, способы самоконтроля)
Легкая атлетика (бег, прыжки, метания; освоение техники бега в равномерном темпе, упражнение на развитие выносливости)
Гимнастика с элементами акробатики (построение и перестроение, специальные упражнения, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, опорные прыжки, висы)
Лыжная подготовка (передвижения на лыжах, повороты, подъем спуск, прохождение дистанции)
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения темы
Основы знаний	в процессе урока
Легкая атлетика	24
Спортивные игры	18
Гимнастика с элементами акробатики	14
Лыжная подготовка	12
Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 5 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				по плану	фактически
Легкая атлетика 12 ч					
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Комплекс 1		
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Зачет-бег 30 м в/с.	1	Комплекс 1		
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Комплекс 1		
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат.	1	Комплекс 1		
5	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат	1	Комплекс 1		
6	Метание мяча с местам на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1	Комплекс 1		
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3+10м– на результат	1	Комплекс 1		
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплекс 1		
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места-на результат.	1	Комплекс 1		
10	Равномерный бег 7мин . Наклон вперед из положения стоя-на результат.	1	Комплекс 1		
11	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Бег 6 минут – на результат.	1	Комплекс 1		
12	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение .	1	Комплекс 1		
Спортивные игры 6 ч					
13	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1	Комплекс 1		
14	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комплекс 1		
15	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комплекс 1		
16	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Комплекс 1		
17	Ловля и передача мяча двумя	1	Комплекс 1		

	руками от груди на месте в парах с шагом.				
18	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Комплекс 1		
Гимнастика с элементами акробатики 14 ч					
19	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Комплекс 2		
20	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем, из висячего лежа(д).	1	Комплекс 2		
21	Поднимание прямых и согнутых ног в висячем.	1	Комплекс 2		
22	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание в висячем. (подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат)	1	Комплекс 2		
23	Круговая тренировка.	1	Комплекс 2		
24	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1	Комплекс 2		
25	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Комплекс 2		
26	Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре (зачет)	1	Комплекс 2		
27	Зачет-прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	1	Комплекс 2		
28	Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комплекс 2		
29	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Комплекс 2		
30	Акробатика Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	1	Комплекс 2		
31	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплекс 2		
32	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	1	Комплекс 2		
Лыжная подготовка 12 ч					
33	Инструктаж ТБ. Основные способы передвижений Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс 2		
34	Основные способы передвижений Одновременный двушажный ход	1	Комплекс 2		
35	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс 2		

	Эстафетный бег				
36	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс 2		
37	Техника выполнения поворотов Повороты переступанием	1	Комплекс 3		
38	Техника выполнения спусков. Спуски и подъемы	1	Комплекс 3		
39	Техника выполнения подъемов Подъем «полуелочкой»	1	Комплекс 3		
40	Техника выполнения торможений Торможение «плугом»	1	Комплекс 3		
41	Техника выполнения торможений Подъема «елочкой»	1	Комплекс 3		
42	Техника выполнения торможений Прохождение дистанции 1 км.	1	Комплекс 3		
43	Техника выполнения торможений Спуски в средней стойке	1	Комплекс 3		
44	Основные способы передвижений Прохождение дистанции 2 км.	1	Комплекс 3		
Спортивные игры 12 ч					
45	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Комплекс 3		
46	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Комплекс 3		
47	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	Комплекс 3		
48	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Комплекс 3		
49	Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	Комплекс 3		
50	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..	1	Комплекс 3		
51	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3),	1	Комплекс 3		
52	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Комплекс 3		
н53	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	Комплекс 3		
54	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Комплекс 3		
55	Нижняя прямая подача Игра в мини-волейбол	1	Комплекс 3		
56	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..	1	Комплекс 3		
Легкая атлетика 12 ч					

57	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Комплекс 4		
58	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м (в/с).	1	Комплекс 4		
59	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Комплекс 4		
60	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки Подтягивание, поднимание- на результат	1	Комплекс 4		
61	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат	1	Комплекс 4		
62	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1	Комплекс 4		
63	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег – на результат.	1	Комплекс 4		
64	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплекс 4		
65	Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину –на результат.	1	Комплекс 4		
66	Равномерный бег 7мин. Наклон вперед из положения стоя- на результат	1	Комплекс 4		
67	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Бег 6 минут – на результат.	1	Комплекс 4		
68	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение.	1	Комплекс 4		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 6 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; 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 3 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 комбинацию из четырех

элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну спортивную игру (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и достаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, способы саморегуляции, способы самоконтроля)
Легкая атлетика (бег, прыжки, метания; освоение техники бега в равномерном темпе, упражнение на развитие выносливости)
Гимнастика с элементами акробатики (построение и перестроение, специальные упражнения, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, опорные прыжки, висы)
Лыжная подготовка (передвижения на лыжах, повороты, подъем спуск, прохождение дистанции)
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения темы
Основы знаний	в процессе урока
Легкая атлетика	24
Спортивные игры	18
Гимнастика с элементами акробатики	14
Лыжная подготовка	12
Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				по плану	фактически
Легкая атлетика 12 ч					
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Комплекс 1		
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением	1	Комплекс 1		
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Комплекс 1		
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат.	1	Комплекс 1		
5	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат	1	Комплекс 1		
6	Метание мяча с местам на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1	Комплекс 1		
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3+10м– на результат	1	Комплекс 1		
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплекс 1		
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места-на результат.	1	Комплекс 1		
10	Равномерный бег (9 мин). Наклон вперед из положения стоя-на результат.	1	Комплекс 1		
11	Равномерный бег(10 мин). Чередование бега с ходьбой. Бег 6 минут – на результат.	1	Комплекс 1		
12	Равномерный бег(12мин). Смешанное передвижение .	1	Комплекс 1		
Спортивные игры 6 ч					
13	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1	Комплекс 1		
14	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комплекс 1		
15	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комплекс 1		
16	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Комплекс 1		
17	Ловля и передача мяча двумя	1	Комплекс 1		

	руками от груди на месте в парах с шагом.				
18	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Комплекс 1		
Гимнастика с элементами акробатики 14 ч					
19	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Комплекс 2		
20	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем, из висячего лежа(д).	1	Комплекс 2		
21	Поднимание прямых и согнутых ног в висячем.	1	Комплекс 2		
22	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание в висячем. (подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат)	1	Комплекс 2		
23	Круговая тренировка.	1	Комплекс 2		
24	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1	Комплекс 2		
25	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Комплекс 2		
26	Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре (зачет)	1	Комплекс 2		
27	Зачет-прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	1	Комплекс 2		
28	Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комплекс 2		
29	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Комплекс 2		
30	Акробатика Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	1	Комплекс 2		
31	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплекс 2		
32	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	1	Комплекс 2		
Лыжная подготовка 12 ч					
33	Инструктаж ТБ. Основные способы передвижений Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс 2		
34	Основные способы передвижений Одновременный двушажный ход	1	Комплекс 2		
35	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс 2		

	Эстафетный бег				
36	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс 2		
37	Техника выполнения поворотов Повороты переступанием	1	Комплекс 3		
38	Техника выполнения спусков. Спуски и подъемы	1	Комплекс 3		
39	Техника выполнения подъемов Подъем «полуелочкой»	1	Комплекс 3		
40	Техника выполнения торможений Торможение «плугом»	1	Комплекс 3		
41	Техника выполнения торможений Подъема «елочкой»	1	Комплекс 3		
42	Техника выполнения торможений Прохождение дистанции 1 км.	1	Комплекс 3		
43	Техника выполнения торможений Спуски в средней стойке	1	Комплекс 3		
44	Основные способы передвижений Прохождение дистанции 2 км.	1	Комплекс 3		
Спортивные игры 12 ч					
45	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Комплекс 3		
46	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Комплекс 3		
47	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	Комплекс 3		
48	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Комплекс 3		
49	Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	Комплекс 3		
50	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..	1	Комплекс 3		
51	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3),	1	Комплекс 3		
52	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Комплекс 3		
н53	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	Комплекс 3		
54	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Комплекс 3		
55	Нижняя прямая подача Игра в мини-волейбол	1	Комплекс 3		
56	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам..	1	Комплекс 3		
Легкая атлетика 12 ч					

57	Инструктаж ТБ по Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Комплекс 4		
58	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60 м (в/с).	1	Комплекс 4		
59	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Комплекс 4		
60	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1	Комплекс 4		
61	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег – на результат.	1	Комплекс 4		
62	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплекс 4		
63	Прыжок в высоту.	1	Комплекс 4		
64	Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину –на результат.	1	Комплекс 4		
65	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 4		
66	Равномерный бег (6мин). Наклон вперед из положения стоя- на результат	1	Комплекс 4		
67	Равномерный бег(10 мин). Чередование бега с ходьбой. Бег 6 минут – на результат.	1	Комплекс 4		
68	Равномерный бег(12 мин). Смешанное передвижение.	1	Комплекс 4		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура», 7 класс

Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-9 классах 102 часа.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 7-м классе отводится 3 часа в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цели и задачи программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры это главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

–укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

–формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

–освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

–обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

–воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Общая физическая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематическое планирование

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные игры	30
Легкая атлетика	24
итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7-го класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты являются:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

–знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

–способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

–способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

–способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

–способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Годовая итоговая промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Фиксация результатов годовой промежуточной аттестации: как по пятибалльной системе, в виде контрольного упражнения

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3		
Легкая атлетика 24				
1	Основы знаний. Технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	Комплекс 1	
2	Высокий старт	1	Комплекс 1	
3	Ходьба и бег.	1	Комплекс 1	
4	Бег. Прыжки.	1	Комплекс 1	
5	Метание малого мяча.	1	Комплекс 1	
6	Метание мяча с разбега	1	Комплекс 1	
7	Метание мяча с разбега	1	Комплекс 1	
8	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Комплекс 1	
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Комплекс 1	
10	Бег 60 м. (пр.)	1	Комплекс 1	
11	Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	Комплекс 1	
12	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 1	
13	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
14	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
15	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
16	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
17	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Комплекс 1	
18	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка	1	Комплекс 1	
19	Прыжок в длину с разбега (пр.)	1	Комплекс 1	
20	Бег 1500 м.	1	Комплекс 1	
21	Прыжки. Бег 100 м.	1	Комплекс 1	

22	Бег 15 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	
23	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1	Комплекс 1	
24	Бег 16 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	
Гимнастика-24				
25	Т/Б на гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	Комплекс 2	
26	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Комплекс 2	
27	Кувырок вперед	1	Комплекс 2	
28	Кувырок вперед	1	Комплекс 2	
29	Кувырок назад	1	Комплекс 2	
30	Кувырок назад	1	Комплекс 2	
31	Стойка на лопатах. Мост из положения лежа на спине	1	Комплекс 2	
32	Стойка на лопатах. Мост из положения лежа на спине	1	Комплекс 2	
3	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплекс 2	
34	Акробатика. Силовая подготовка.	1	Комплекс 2	
5	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Комплекс 2	
6	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	Комплекс 2	
7	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	Комплекс 2	
8	Акробатика. Упражнение на перекладине	1	Комплекс 2	
9	Акробатика. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	Комплекс 2	
0	Опорный прыжок. Упражнения на бревне	1	Комплекс 2	
1	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1	Комплекс 2	
2	Строевые упражнения. Упражнения на тренажерах.	1	Комплекс 2	

3	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Комплекс 2	
4	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Комплекс 2	
5	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	Комплекс 2	
6	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	Комплекс 2	
7	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	Комплекс 2	
8	Контрольный зачёт	1	Комплекс 2	
Подвижные и спортивные игры				
Баскетбол 15				
9	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Перемещения.	1	Комплекс 3	
50	Передача мяча. Броски мяча в движении.	1	Комплекс 3	
51	Ведение мяча. Штрафные броски.	1	Комплекс 3	
52	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Комплекс 3	
53	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1	Комплекс 3	
4	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	1	Комплекс 3	
55	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	1	Комплекс 3	
6	Комбинации, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок.	1	Комплекс 3	
57	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Штрафные броски.	1	Комплекс 3	
58	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1	Комплекс 3	
59	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
60	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	

61	Штрафной бросок.	1	Комплекс 3	
62	Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
63	Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
Волейбол 15				
64	Правила организации волейбола. Правила Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Комплекс 3	
65	Верхняя передача. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
66	Верхняя передача. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
7	Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
68	Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
69	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
70	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
71	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча, прием.	1	Комплекс 3	
72	Прямой нападающий удар. Подача мяча.	1	Комплекс 3	
73	Нижняя подача, работа в паре, тройках. Игра	1	Комплекс 3	
74	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
75	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
76	Отбивание кулаком через сетку . Совершенствование технике перемещений и владения мячом.	1	Комплекс 3	
77	Подача любым способом в заданные точки.	1	Комплекс 3	
78	Двусторонняя игра. Судейство	1	Комплекс 3	
Легкая атлетика 24				
79	Основы знаний. Технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	Комплекс 1	

80	Высокий старт	1	Комплекс 1	
81	Ходьба и бег.	1	Комплекс 1	
82	Бег. Прыжки.	1	Комплекс 1	
83	Метание малого мяча.	1	Комплекс 1	
84	Метание мяча с разбега	1	Комплекс 1	
85	Метание мяча с разбега	1	Комплекс 1	
86	Метание мяча в горизонтальную цель		Комплекс 1	
87	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Комплекс 1	
88	Бег 60 м. (пр.)	1	Комплекс 1	
89	Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	Комплекс 1	
90	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 1	
91	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
92	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
93	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
94	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
95	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Комплекс 1	
96	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка	1	Комплекс 1	
97	Прыжок в длину с разбега (пр.)	1	Комплекс 1	
98	Бег 1500 м	1	Комплекс 1	
99	Прыжки. Бег 100 м.	1	Комплекс 1	
100	Бег 15 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	
101	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1	Комплекс 1	
102	Бег 16 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	

Итого		102		
--------------	--	------------	--	--

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич, под общ. ред.В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Г.Ю. «Физическая культура» 5-7 кл. Издательство «Просвещение».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура» 6-7 кл. Издательство «Просвещение».
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2006.-3-е изд.
6. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. – 2008
7. Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. Дрофа, 2009.Лукьяненко В. П.
8. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. – М. : «Советский спорт», 2007.
9. Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010).
10. Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2008).
11. Журнал «Физическая культура в школе».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 8 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-9 классах 102 часа.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 8-м классе отводится 3 часа в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цели и задачи программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры это главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

–обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

–воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Общая физическая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематическое планирование

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные игры	30
Легкая атлетика	24
итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 8-го класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты являются:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

–знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

–способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

–способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

–способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

–способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Годовая итоговая промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Фиксация результатов годовой промежуточной аттестации: как по пятибалльной системе, в виде контрольного упражнения

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3	4	5
Легкая атлетика 24				
1	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	Комплекс 1	
2	Высокий старт Развитие скоростных способностей.	1	Комплекс 1	
3	Высокий старт стартовый разгон. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	Комплекс 1	
4	Высокий старт. Бег 1,5 метров. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Комплекс 1	
5	Финальное усилие. Эстафеты. Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1	Комплекс 1	
6	Бег 60-100м. Развитие скоростной выносливости	1	Комплекс 1	
7	Прыжки и много скоки. Развитие высоко-скоростно-силовых способностей	1	Комплекс 1	
8	Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Комплекс 1	
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Комплекс 1	
10	Бег 60 м. (пр.)	1	Комплекс 1	
11	Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	Комплекс 1	
12	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 1	
13	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
14	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
15	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
16	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
17	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Комплекс 1	
18	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка	1	Комплекс 1	
19	Прыжок в длину с разбега (пр.)	1	Комплекс 1	

20	Бег 1500 м.	1	Комплекс 1	
21	Прыжки. Бег 100 м.	1	Комплекс 1	
22	Бег 15 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	
23	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1	Комплекс 1	
24	Бег 16 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	
Гимнастика-24				
25	Т/Б на гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	Комплекс 2	
26	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Комплекс 2	
27	Кувырок вперед	1	Комплекс 2	
28	Кувырок вперед	1	Комплекс 2	
29	Кувырок назад	1	Комплекс 2	
30	Кувырок назад	1	Комплекс 2	
31	Стойка на лопатах. Мост из положения лежа на спине	1	Комплекс 2	
32	Стойка на лопатах. Мост из положения лежа на спине	1	Комплекс 2	
33	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплекс 2	
34	Акробатика. Силовая подготовка.	1	Комплекс 2	
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Комплекс 2	
36	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	Комплекс 2	
37	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	Комплекс 2	
38	Акробатика. Упражнение на перекладине	1	Комплекс 2	
39	Акробатика. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	Комплекс 2	
40	Опорный прыжок. Упражнения на бревне	1	Комплекс 2	

41	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1	Комплекс 2	
42	Строевые упражнения. Упражнения на тренажерах.	1	Комплекс 2	
43	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Комплекс 2	
44	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Комплекс 2	
45	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	Комплекс 2	
46	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	Комплекс 2	
47	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	Комплекс 2	
48	Контрольный зачёт	1	Комплекс 2	
Подвижные и спортивные игры				
Баскетбол 15				
49	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Перемещения.	1	Комплекс 3	
50	Передача мяча. Броски мяча в движении.	1	Комплекс 3	
51	Ведение мяча. Штрафные броски.	1	Комплекс 3	
52	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Комплекс 3	
53	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1	Комплекс 3	
54	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	1	Комплекс 3	
55	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	1	Комплекс 3	
56	Комбинации, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок.	1	Комплекс 3	
57	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Штрафные броски.	1	Комплекс 3	

58	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1	Комплекс 3	
59	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
60	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
61	Штрафной бросок.	1	Комплекс 3	
62	Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
63	Игра в баскетбол.	1	Комплекс 3	
Волейбол 15				
64	Правила организации волейбола. Правила Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Комплекс 3	
65	Верхняя передача. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
66	Верхняя передача. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
67	Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
68	Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
69	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
70	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
71	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча, прием.	1	Комплекс 3	
72	Прямой нападающий удар. Поддача мяча.	1	Комплекс 3	
73	Нижняя подача, работа в паре, тройках. Игра	1	Комплекс 3	
74	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
75	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Комплекс 3	
76	Отбивание кулаком через сетку . Совершенствование технике перемещений и владения мячом.	1	Комплекс 3	
77	Поддача любым способом в заданные точки.	1	Комплекс 3	
	Двусторонняя игра. Судейство	1	Комплекс 3	

78				
Легкая атлетика 24				
79	Основы знаний. Технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	Комплекс 1	
80	Высокий старт	1	Комплекс 1	
81	Ходьба и бег.	1	Комплекс 1	
82	Бег. Прыжки.	1	Комплекс 1	
83	Метание малого мяча.	1	Комплекс 1	
84	Метание мяча с разбега	1	Комплекс 1	
85	Метание мяча с разбега	1	Комплекс 1	
86	Метание мяча в горизонтальную цель		Комплекс 1	
87	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Комплекс 1	
88	Бег 60 м. (пр.)	1	Комплекс 1	
89	Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	Комплекс 1	
90	Метание мяча на дальность.	1	Комплекс 1	
91	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
92	Прыжок с места	1	Комплекс 1	
93	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
94	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 1	
95	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Комплекс 1	
96	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка	1	Комплекс 1	
97	Прыжок в длину с разбега (пр.)	1	Комплекс 1	
98	Бег 1500 м	1	Комплекс 1	
99	Прыжки. Бег 100 м.	1	Комплекс 1	
100	Бег 15 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	

101	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1	Комплекс 1	
102	Бег 16 минут преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 1	
Итого		102		

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич, под общ. ред.В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Г.Ю. «Физическая культура» 5-7 кл. Издательство «Просвещение».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура» 6-7 кл. Издательство «Просвещение».
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2006.-3-е изд.
6. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. – 2008
7. Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. Дрофа, 2009.Лукияненко В. П.
8. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукияненко. – М. : «Советский спорт», 2007.
9. Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010).
10. Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2008).
11. Журнал «Физическая культура в школе».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

Рабочая программа

по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования и с учетом требований ФГОС ООО. При разработке рабочей программы использовались материалы авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2015 год, издательство «Просвещение», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций.

Используемый УМК

Учебник: автор: М.Я Виленский, «Физическая культура» 8-9 класс, издательство: М., Просвещение, 2013 год.

Место предмета в учебном плане: согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часа в год).

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м. из положения низкого старта; в равномерном 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 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;

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

Предметные результаты

На уровне основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом результаты изучения курса «Физическая культура» предметные результаты должны отражать:

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие, координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, каких следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематический план

по физической культуре 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Базовая часть	
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Кроссовая подготовка	9
	Вариативная часть	
7	Волейбол	9
8	Лыжная подготовка	9
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	№ урока	Тема раздела (урока), цель раздела	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Легкая атлетика 10 ч.						
Цель: совершенствование двигательных навыков и умений						
1	1	Т. б. во время занятий физической культурой. Обучение технике спринтерского бега.	1			
2	2	Низкий старт от 80 до 100 м.	1			
3	3	Бег 100 м (учет)	1			
4	4	Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега.	1			
5	5	Прыжок в длину с разбега (учет)	1			
6	6	Подбор разбега. Прыжки в высоту.	1			
7	7	Прыжок в высоту (учет)	1			
8	8	Метание гранаты с места на дальность	1			
9	9	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов (учет)	1			
10	10	Бросок набивного мяча на дальность	1			
Кроссовая подготовка 4 ч.						
Цель: развитие выносливости						
11	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1			
12	2	Бег в равномерном темпе (13 мин). . ОРУ.	1			
13	3	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.	1			
14	4	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	1			
Спортивные игры (14 ч.)						
Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей						
Баскетбол. (5 ч.)						
15	1	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			
16	2	Перехват мяча	1			
17	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1			

18	4	Штрафной бросок	1			
19	5	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1			
Волейбол.(5 ч.)						
20	6	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1			
21	7	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
22	8	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
23	9	Прием мяча отраженного сеткой	1			
24	10	Нижняя прямая подача мяча на вторую линию	1			
Футбол (4 ч)						
25	11	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1			
26	12	Совершенствование техники владения мячом	1			
27	13	Совершенствование техники ударов по воротам	1			
28	14	Совершенствование техники перемещений	1			
Гимнастика (18 ч.)						
Цель: совершенствование координационных способностей.						
29	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1			
30	2	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1			
31	3	Подъем переворотом в упор махом и силой(ю), вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю(д)	1			
32	4	Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход в упор на н/ж (д)	1			
33	5	Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см) (ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д)	1			
34	6	Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), Равновесие на одной, выпад вперед (д)	1			
35	7	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю), Кувырок вперед (д)	1			
36	8	Упражнения на совершенствование координационных способностей	1			
37	9	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений	1			

38	10	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	1			
39	11	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			
40	12	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне (учет)	1			
41	13	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1			
42	14	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	1			
43	15	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1			
44	16	Упражнения с набивными мячами	1			
45	17	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1			
46	18	ОРУ со скакалкой.	1			

Лыжная подготовка 27 ч

47	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1			
48	2	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			
49	3	Попеременный двухшажный ход	1			
50	4	Повороты переступанием в движении	1			
51	5	Подъем в гору скользящим шагом	1			
52	6	Преодоление контруклона.	1			
53	7	Подъем «елочкой»	1			
54	8	Одновременный одношажный ход	1			
55	9	Совершенствование техники конькового хода	1			
56	10	Торможение и поворот упором	1			
57	11	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
58	12	Одновременные ходы (одновременно одношажный, одновременно безшажный, одновременно двухшажный ходы)	1			
59	13	Попеременный двухшажный ход	1			
60	14	Прохождение дистанции до 5 км.	1			
61	15	Прохождение дистанции до 5км	1			

62	16	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1			
63	17	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
64	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
65	19	Совершенствование техники конькового хода	1			
66	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
67	21	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
68	22	Прохождение дистанции до 5км	1			
69	23	Попеременный двухшажный ход (учет)	1			
70	24	Совершенствование техники конькового хода	1			
71	25	Совершенствование техники конькового хода	1			
72	26	Торможение и поворот упором (учет)	1			
73	27	Прохождение дистанции 3 км (учет)	1			

Спортивные игры (13 ч.)

Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Баскетбол (4 ч.)

74	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1			
75	2	Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения (учет)	1			
76	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	1			
77	4	Совершенствование техник броска мяча в кольцо в движении	1			

Волейбол (4 ч.)

78	5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1			
79	6	Игра в нападение через 3-ю зону.	1			
80	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	1			
81	8	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1			

Футбол (5 ч.)

82	9	Совершенствование техники передвижения с мячом.	1			
83	10	Финты и обманные движения.	1			
84	11	Пас в разрез.	1			
85	12	Совершенствование техники владения мячом	1			
86	13	Комбинационная игра.	1			

Легкая атлетика (11 ч.)

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков

87	1	Низкий старт до 100 м.	1			
88	2	Совершенствование техники спринтерского бега	1			
89	3	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1			
90	4	Прыжок в высоту на результат	1			
91	5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1			
92	6	Прыжок в длину на результат	1			
93	7	Метание теннисного мяча в коридор 10 м и на заданное расстояние	1			
94	8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1			
95	9	Бросок набивного мяча двумя руками от груди из различных и.п. С места и с двух, четырех шагов в верх.	1			
96	10	Подача команд. Измерение результатов	1			
97	11	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований	1			

Кроссовая подготовка (5 ч)

98	1	ТБ. Бег в равномерном темпе (15 мин).	1			
99	2	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору.	1			
100	3	Бег в равномерном темпе (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	1			
101	4	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения.	1			
102	5	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.).	1			

Учебно-методические средства обучения

Литература (основная и дополнительная)

Основная:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: Просвещение, 2014 г.
2. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013 г.

Дополнительная:

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.
- Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 10 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1. Цель изучения учебного предмета

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

2. Общая характеристика учебного предмета

Краткая характеристика

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

Рабочая программа создана на основании «Комплексной рабочей программы физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

1 час в неделю отводится на изучение курса «плавание». В базовую программу внесены следующие изменения: легкая атлетика 18 часов, гимнастика 14 часов, лыжная подготовка 13 часов, спортивные игры 23 часа.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных программ отводится 102 ч, из расчета 3 часа в неделю.

3. Место учебного предмета в учебном плане. Общий объем на изучение физической культуры в 10 классе выделено 3 часа из инвариантной части учебного плана.

4. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

*владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

*способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

*владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

*умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

*умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

*умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

*умение сохранять красивую(правильную) осанку;

*иметь желание посредством занятий физической культурой поддерживать хорошее телосложение;

*культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

*владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

*владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

*владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в разных условиях;

* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

*умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

*понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека , сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

*понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека ;

*понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек .

В области нравственной культуры:

*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям , имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

*уважительное отношение к окружающим , проявление культуры взаимодействия , терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

*рациональное планирование учебной деятельности , умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

*поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

*восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

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

В области коммуникативной культуры:

*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

*владение умением логически грамотно излагать , аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

*владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

*владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры , активное их использование самостоятельно;

*владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности , который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура».

В области познавательной культуры:

*знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

*знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

*знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации ЗОЖ.

В области нравственной культуры:

*способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;

*умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий , корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

*способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

*способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;

*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности , обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки , подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность самостоятельно организовывать занятия по формированию культуры движений , подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их , соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

*способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями , аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

*способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности , составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

*способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью , регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* способность самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств , контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование по дисциплине

Название разделов и тем	Максимальная нагрузка	Из них					
		Теоретические задания	Практические работы	К/р	Уроки зачеты	Экскурсии	С/р
Легкая атлетика	18	2	11		5		
Спортивные игры	23	2	13		8		
Гимнастика	14	2	6		6		
Лыжная подготовка	13	2	6		5		
Всего часов:	68	8	36		24		

Содержание учебного предмета

Гимнастика (14часов).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

Краткое содержание описания раздела

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 час).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;

уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

Краткое содержание описания раздела

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Спортивные игры (23 часа).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- подавать боковую по дачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

Краткое описание содержания раздела

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Лыжная подготовка (13 часов).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

Краткое описание содержания раздела.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

Календарно-тематическое планирование

	Темы урока	часы	даты	
Раздел I «Легкая атлетика» 9 часов				
	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
	Низкий старт Бег на результат (30 м). Бег по дистанции (60 м). линейная эстафета. Специально беговые упражнения. ОРУ., развитие скоростных качеств.	1		
	Низкий старт Бег на результат (60 м). Бег по дистанции (100 м). Специально беговые упражнения. ОРУ., развитие скоростных качеств.	1		
	Бег на результат (100 м.). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых возможностей.	1		
	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1		
	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Учет метания мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
	Прыжок в длину на результат с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. и 1500 д. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
	Учет бег 1500 д. и 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости.			
Раздел II «Спортивные игры Волейбол» 13 часов				
	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху, с низу в парах через сетку. Нижняя прямая	1		

подача. Игра в волейбол.			
Стойка и передвижение игрока. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
Стойка и передвижение игрока. Оценка техники приема нижней прямой подачи. Нападающий удар Игра в волейбол.	1		
Стойка и передвижение игрока. Оценка техники приема нижней прямой подачи. Нападающий удар Игра в волейбол.	1		
Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах через сетку. Оценка техники нападающего удара . Игра в волейбол	1		
Стойка и передвижения игрока. Передача мяча снизу, сверху в парах через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая передача мяча. Блокирование мяча после нападения. Игра в волейбол	1		
Стойка и передвижения игрока. Передача мяча снизу, сверху в парах через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая передача мяча. Блокирование мяча после нападения. Игра в волейбол	1		
Стойка и передвижения игрока. Передача мяча снизу, сверху в парах через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая передача мяча. Оценка техники блокирования мяча после нападения. Игра в волейбол	1		
Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3 зону.	1		
Стойка и передвижения игрока. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 3 зону.	1		
Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нападающий удар, двойное блокирование. Игра в нападении через третью зону. Игра в волейбол.	1		
Комбинации из передвижений игрока. Оценка техники игры в нападении через третью зону и двойного блокирования. Игра в волейбол.	1		

Раздел III
«Гимнастика» 14 часов

Инструктаж по Т/Б. Переход с шага на месте на ходьбу в в колени. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1		
Переход с шага на месте на ходьбу в в колени. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре.	1		
. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1		

Переход с шага на месте на ходьбу в в колени. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке Развитие силовых способностей.	1		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (м), Прыжок способом ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (м), Прыжок способом ноги врозь (д). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (м), Прыжок способом ноги врозь (д). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Оценка техники выполнения опорного прыжка. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема.	1		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Оценка техники лазания по канату в два приема. ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
Из упора присев стойка на руках и на голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	1		
Из упора присев стойка на руках и на голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	1		
Длинный кувырок с трех шагов разбега(м). Стойка на голове. Равновесие на на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
Оценка техники стойки на голове. Повтор длинный кувырок с трех шагов с разбега. Оценка кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
Оценка техники кувырка вперед с трех шагов с разбега (м), мост из положения стоя (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.			

Раздел IV
«Лыжная подготовка» 13 часов

Техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая информация о видах лыжного спорта.	1		
Попеременный двухшажный ход.	1		
Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		
Проверка умения навыков на выполнения попеременного двухшажного хода	1		

Одновременный бесшажный ход.	1		
Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1		
Проверка навыков выполнения одновременного бесшажного хода.	1		
Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1		
Совершенствования навыков подъёмов и спусков.	1		
Проверка навыков подъёмов и спусков.	1		
Повороты переступанием. Разучивание.	1		
Проверка навыков выполнения поворота переступанием.	1		
Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1		

Раздел V
«Спортивные игры баскетбол» 10 часов

Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача и ловля двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.	1		
Стойка и перемещения игроков. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении двумя руками из за головы. Позиционное нападение. Игра в баскетбол.	1		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении двумя руками из за головы. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	1		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движению Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Оценка техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Сочетание приемов движений и остановок. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройкам в тройкой со сменой места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройкам в тройкой со сменой места. Оценка техники быстрого прорыва. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники передачи мяча в тройкам. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1		

	Развитие координационных способностей.			
.	Оценка техники штрафного броска. Передача мяча в тройках со сменой направления. Бросок мяча из под кольца. Учебная игра	1		
.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча из под кольца. Развитие координационных способностей	1		
Раздел VI «Легкая атлетика» 9 часов				
.	Инструктаж по ТБ. Бег (2000 м. и 1500 д.) ОРУ специально беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
.	Бег на результат (2000 м. и 1500 д.). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
.	Низкий старт, бег по дистанции (30-40 м.) Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств..	1		
.	Бег на результат (30, м.). Специально беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
.	Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1		
.	Бег на результат 100 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1		
.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивание.(разбег отталкивание приземление) Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 гр.) на дальность.	1		
.	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивание. Оценка техники метания мяча (150 гр.) Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
.	Оценка техники метания мяча (150 гр.) Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

Учебно-методические средства обучения

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В.И. Лях, А.А Зданевич М.:Просвещение, 2011

2. Физическая культура методические рекомендации 10-11 класс. М.Я. Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю Торочкова под редакцией М.Я Виленского. М.: Просвещение, 2011

3. Физическая культура 10-11 классы учебники для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А Зданевич; под общ.ред. В.И Ляха; 6-ое изд. М.:Просвещение, 2011.

4. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. В.И Лях. М.: Просвещение 2012

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура», 11 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (развития познавательной активности человека): знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)
Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, прикладные упражнения, упражнения в лазанье и равновесии, акробатические упражнения);
Легкая атлетика (бег, прыжки, метания; освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);
Спортивные игры баскетбол, волейбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела, главы	Продолжительность изучения темы
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Гимнастика с элементами акробатики	18
Спортивные игры	45
Легкая атлетика	15
Итого	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 11 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				по плану	фактически
Легкая атлетика 24					
1	Инструктаж технике безопасности легкой атлетике. Низкий старт (40м)	1	Комплекс 1		
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1	Комплекс 1		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование.	1	Комплекс 1		
4	Бег на 30 метр.	1	Комплекс 1		
5	Бег на 60 м.				
6	Челночный бег 3*10 м	1	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину на результат.	1	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1	Комплекс 1		
9	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1	Комплекс 1		
10	Бег (15 мин). Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1		
11	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплекс 1		
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплекс 1		
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплекс 1		
14	Бег (17 мин). Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1		
15	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1	Комплекс 1		
16	Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1		
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Комплекс 1		
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1	Комплекс 1		
19	Бег 2 км.	1	Комплекс 1		
20	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	Комплекс 1		
21	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	Комплекс 1		
22	Метание граната.	1	Комплекс 1		
23	Метание граната из различных положений.	1	Комплекс 1		
24	Метание граната на дальность.	1	Комплекс 1		
Гимнастика 18 ч					
25	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении.	1	Комплекс 2		
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	Комплекс 2		
27	Угол в упоре. Развитие силы	1	Комплекс 2		
28	Прикладные упражнения	1	Комплекс 2		

29	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	Комплекс 2		
30	Прикладные упражнения	1	Комплекс 2		
31	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1	Комплекс 2		
32	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге(девушки)	1	Комплекс 2		
33	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат(девушки)	1	Комплекс 2		
34	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат(девушки)	1	Комплекс 2		
35	Кувырок назад из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	1	Комплекс 2		
36	Кувырок назад из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	1	Комплекс 2		
37	Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	1	Комплекс 2		
38	Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	1	Комплекс 2		
39	Опорный прыжок	1	Комплекс 2		
40	Опорный прыжок	1	Комплекс 2		
41	Стойка на руках с помощью (юноши). Комбинация из трёх элементов	1	Комплекс 2		
42	Стойка на руках с помощью (юноши). Комбинация из трёх элементов	1	Комплекс 2		
Спортивные игры 45 ч					
43	Техника безопасности во время спортивных игр. Стойка игрока.	1	Комплекс 2		
44	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Комплекс 2		
45	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Комплекс 2		
46	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Комплекс 2		
47	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Комплекс 2		
48	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Комплекс 2		
49	Верхняя передача мяча в парах через сетку. подача	1	Комплекс 3		
50	Прием мяча двумя руками снизу	1	Комплекс 3		
51	Переход с одного хода на другой	1	Комплекс 3		
52	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	Комплекс 3		
53	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Комплекс 3		
54	Прямой нападающий удар	1	Комплекс 3		
55	Прием мяча двумя руками снизу	1	Комплекс 3		
56	Нападение через третью зону	1	Комплекс 3		
57	Прямой нападающий удар	1	Комплекс 3		

58	Учебная игра в волейбол	1	Комплекс 3		
59	Учебная игра в волейбол	1	Комплекс 3		
60	Верхняя передача	1	Комплекс 3		
61	Прямой нападающий удар через сетку	1	Комплекс 3		
62	Учебная игра в волейбол	1	Комплекс 3		
63	Одиночное блокирование	1	Комплекс 3		
64	Учебная игра в волейбол	1	Комплекс 3		
65	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 3		
66	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 3		
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	Комплекс 3		
68	Передача мяча различными способами	1	Комплекс 3		
69	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 3		
70	Бросок мяча в движении	1	Комплекс 3		
71	Бросок мяча в движении	1	Комплекс 3		
72	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 3		
73	Быстрый прорыв	1	Комплекс 3		
74	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1	Комплекс 3		
75	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 3		
76	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Комплекс 3		
77	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Комплекс 3		
78	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	Комплекс 3		
79	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 4		
80	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 4		
81	Ведение мяча с сопротивлением	1	Комплекс 4		
82	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	Комплекс 4		
83	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 4		
84	Индивидуальные действия в защите	1	Комплекс 4		
85	Бросок мяча в прыжке	1	Комплекс 4		
86	Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс 4		
87	Зачет по спортивным играм	1	Комплекс 4		
Легкая атлетика 15 ч					
88	Эстафетный бег.	1	Комплекс 4		
89	Бег на 60 м.	1	Комплекс 4		
90	Бег на результат (100 м)	1	Комплекс 4		
91	Челночный бег 3+10м.	1	Комплекс 4		
92	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.	1	Комплекс 4		
93	Прыжок в длину с места	1	Комплекс 4		
94	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Комплекс 4		
95	Прыжок в высоту с 11–13 беговых	1	Комплекс 4		

	шагов.				
96	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр(девушки)	1	Комплекс 4		
97	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр(девушки)	1	Комплекс 4		
98	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Комплекс 4		
99	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Комплекс 4		
100	Бег в равномерном темпе. Специально - беговые упражнения	1	Комплекс 4		
101	Бег 3км (юноши), 2 км(девушки)	1	Комплекс 4		
102	Контрольный урок и итог за учебный год.	1	Комплекс 4		