

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
А.В.Ифутина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.И.Борисова
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «02»сентября2021 г
№ 365

Рабочая программа

Предмет **физическая культура**

Класс 1

Учитель: Денисова Елена Анатольевна

Количество часов за год по программе: 99

Количество часов за год по учебному плану: 99 (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 99 часов.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/
В.И. Лях – 5-е изд.- М.: Просвещение,2021.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват.
организаций/В.И. Лях.-14-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 № «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год;
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”
7. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 5-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

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

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения¹

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление

отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	23	5	5
Подвижные игры на основе баскетбола	9	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	16	3	3
Подвижные игры	22	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	8	1	1
Итого:	99	17	10

Календарно-тематическое планирование 1 З, Ж класса.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич.	
1	«Физическая культура – страна здоровья». Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	01.09		Веселые старты
2	Урок-игра, интегрированный с математикой. Ходьба. Бег с ускорением. «Игры на свежем воздухе».	1	03.09		
3	Урок-игра, интегрированный с математикой. Режим дня и личная гигиена человека. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	06.09		
4	Техника бега. Бег на короткие дистанции. Сдача теста - 30м.	1	08.09		
5	Урок-игра, интегрированный с математикой. Бег на короткие дистанции. Сдача теста – 60м. Развитие скоростных качеств.	1	10.09		
6	Урок-игра, интегрированный с математикой. Прыжки на одной ноге, с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Челночный бег 3 x 10 м.	1	13.09		
	Прыжки и их разновидности.	1	15.09		

7	Развитие скоростно - силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.			
8	Урок-игра, интегрированный с математикой. Прыжок в длину с места и разбега. Развитие прыгучести.	1	17.09	
9	Урок-игра, интегрированный с математикой. Метание малого мяча стоя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега.	1	20.09	
10	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.09	
11	Урок-игра, интегрированный с математикой. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	24.09	
12	Урок-игра, интегрированный с математикой. Бег 3 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки»	1	27.09	
13	. Равномерный бег 3 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра «Горелки»	1	29.09	
14	Урок-игра, интегрированный с математикой. Равномерный бег 4 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра « Третий лишний»	1	01.10	
15	Урок-игра, интегрированный с математикой. Равномерный бег 4 мин. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1	04.10	
16	. Равномерный бег 5 мин. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Понятие «здоровье»	1	06.10	
17	Урок-игра, интегрированный с математикой. Равномерный бег 5 мин. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1	08.10	
18	Урок-игра, интегрированный с математикой. Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	18.10	
19	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Сдача норматива в	1	20.10	

	беге на 1000 м.				
20	Урок-игра, интегрированный с математикой. Подвижные игра со скакалкой. Развитие прыгучести.	1	22.10		
21	Урок-игра, интегрированный с математикой. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.10		
22	Подвижные игры с бегом. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	27.10		
23	Урок-игра, интегрированный с математикой. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	1	29.10		
24	Урок-игра, интегрированный с математикой.. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Бросай и поймай»	1	01.11		
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	03.11		
26	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Акробатика - перекаты в группировке.	1	05.11		Веселые старты «Мама, папа и я – спортивная семья»
27	Физкультминутки, их значение в жизни человека. Акробатика - группировка. Развитие координационных способностей.	1	08.11		
28	Строевые упражнения. Акробатические упражнения – группировка, перекаты в группировке. Игра «Совушка»	1	10.11		
29	Строевые упражнения – построение в круг. Игра «Космонавты».	1	12.11		
30	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	15.11		
31	Строевые упражнения. Общеразвивающий комплекс с обручами. Развитие координационных способностей.	1	17.11		
32	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	19.11		

33	2 триместр Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	1	29.11	
34	Строевые упражнения – выполнение команд. Игра « Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	01.12	
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	03.12	
36	Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Вращение обруча. Развитие координационных способностей. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1	06.12	
37	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа и лазание по гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	08.12	
38	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Упражнения со скакалками. Игра «Ниточка и иголочка». Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	1	10.12	
39	Перелазание через коня. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «Фигуры» Развитие силовых способностей. Сдача теста - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	1	13.12	
40	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	15.12	
41	Подвижные игры с элементами акробатики. Подвижная игра « Прыгающие воробушки».	1	17.12	
42	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.12	
43	Подвижные игры с прыжками. «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.12	
44	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. «Лисы и куры».	1	24.12	
	Эстафеты. Развитие	1	27.12	

45	скоростно-силовых способностей.				
46	Подвижные игры с метаниями. «Кто дальше бросит», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.12		
47	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	10.01		Зимние Олимпийские игры
48	Подвижные игры с мячом. «Мяч водящему», «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	12.01		
49	Подвижные игры с мячом «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	14.01		
50	ТБ при занятии лыжной подготовкой. Организующие команды и приёмы. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	17.01		
51	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	19.01		
52	Ступающий и скользящий шаг. Техника поворота переступанием на месте. Прохождение на лыжах до 500 м.	1	21.01		
53	Техника поворота переступанием на месте. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 500м.	1	24.01		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах до 1000м.	1	26.01		
55	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1	28.01		
56	Техника спуска в основной стойке на лыжах. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1	31.01		
57	Техника подъема и спуска под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1	02.02		
58	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1	04.02		
59	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение	1	07.02		

	на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.				
60	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1	09.02		
61	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	1	11.02		
62	Техника ступающего шага с палками на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	14.02		
63	Техника ступающего шага с палками на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	16.02		Мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»
64	Техника скользящего шага с палками на лыжах. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	18.02		
65	3 триместр. Техника скользящего шага с палками на лыжах. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	28.02		
66	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	02.03		Мероприятия, посвященные женскому дню 8 Марта
67	Прохождение дистанции 1000 м - сдача теста.	1	04.03		
68	Движение змейкой на лыжах без палок. Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	07.03		
69	Соревнование «Лыжные гонки». Передвижение на лыжах до 1500м. Развитие выносливости.	1	09.03		
70	Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1	11.03		
71	Подвижные игры « Салки», «Пятнашки» . Развитие скоростных способностей.	1	21.03		
72	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.03		

73	Подвижные игры «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.03		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр
74	Подвижные игры «Пятнашки», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	28.03		
75	Подвижные игры «Лисы и куры». «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.03		
76	Подвижные игры «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	01.04		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
77	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1	04.04		
78	Подвижных игр на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	06.04		
79	Подвижных игр на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	08.04		
80	Подвижных игр на основе баскетбола. Передача мяча снизу на месте. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	18.04		
81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	20.04		
82	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1	22.04		
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Бросок мяча снизу на месте в щит. Развитие координационных способностей.	1	25.04		
84	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	27.04		
	Ловля и передача мяча снизу	1	29.04		

85	на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.				
86	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств.	1	02.05		Малая легкоатлетическая эстафета
87	Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	04.05		
88	.Бег с изменением направления. Высокий старт. Бег по дистанции. Игра «День и ночь». Развитие скоростных качеств.	1	06.05		
89	Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м. Развитие скоростных способностей.	1	09.05		
90	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м. Развитие скоростных качеств.	1	11.05		
91	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	13.05		
92	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра Прыжок за прыжком» Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.05		
93	Сдача норматива - прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	18.05		
94	Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05		
95	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.05		Итоговые соревнования «Мы самые быстрые»
96	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. подвижная игра «Защита укреплений». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.05		
97	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.05		
98	Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика».	1	30.05		
99	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Развитие скоростно-силовых качеств.				

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 2

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. -9-е изд. - М. : Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-14-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 9-е изд.- М.: Просвещение,2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся второго класса:

-начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

– начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

– узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

– освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного года, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

– научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

– освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

– научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

– приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и

гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

— освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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

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

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств 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;

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

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

Знания и физической культуре.

Выпускник второго класса научится:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

— организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе). Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник второго класса получит возможность научиться:

— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической культуры

Выпускник второго класса научится:

— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник второго класса получит возможность научиться:

— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник второго класса научится:

— выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

— выполнять организующие строевые команды и приемы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник второго класса получит возможность научиться:

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижение на лыжах.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.6-7.3-7.5	5.8-7.5-7.6
	Бег 60м с высокого старта.	155-115-100	150-110-85
Силовые	Прыжок в длину с места, см	4-2-1	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	-	12-4-2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	9-3-1	13-6-2
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Без учета времени	Без учета времени
К выносливости	Бег 1000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег 2000м	8.00-8.30-8.45	8.30-9.00-9.15
	Бег на лыжах 1 км, мин	9.2-10.1-10.4	9.7-10.7-10.9
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	5.6-7.3-7.5	5.8-7.5-7.6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Все го	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	27	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	19	2	1
Подвижные игры	41	0	0
Итого:	102	15	10

Календарно-тематическое планирование 2А класса.

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич	
1	1триместр. Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	01.09.		Сдача нормативов ГТО.
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста ГТО-30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	03.09.		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Тест ГТО бег 60м.	1	06.09.		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	08.09.		Всероссийская акция «Волна здоровья»
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО - прыжки в длину с места.	1	10.09.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	13.09.		Всероссийские соревнования «Кросс Нации -2021» 13-18.09.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	15.09.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	17.09.		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1	20.09.		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	22.09.		

11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов. ГТО	1	24.09.		Сдача нормативов ГТО.
12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	27.09.		
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	29.09.		
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	01.10.		Спортивная суббота «Игры нашего двора» Сдача нормативов ГТО.
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	04.10.		
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	06.10		
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	08.10.		
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	18.10.		
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	20.10.		
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	22.10.		
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	25.10.		
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	27.10.		
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	29.10		
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	01.11.		
	Техника безопасности на уроке	1	03.11.		

25	гимнастики. История спортивной гимнастики.					
26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	05.11.		Всероссийский фестиваль «Веселые старты» РДШ	
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика-перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	08.11.			
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	10.11.			
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	12.11.			
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	15.11.			
31	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	17.11.			
32	Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	19.11.			
33	Инструктаж по ТБ. Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	29.11.			
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.).	1	01.12.			Сдача нормативов ГТО.
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста ГТО– наклон вперед из положения стоя с прямыми	1	03.12.			

	ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки»				
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм ГТО в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине)	1	06.12.		Первенство лица игра «Перестрелки» в рамках «ОЛИМПИЙСКАЯ ЗВЕЗДОЧКА». Сдача нормативов ГТО.
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1	08.12.		
38	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	10.12.		
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	13.12.		
40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	15.12.		
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.12.		
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.12.		
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	22.12.		
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.12.		
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12.		
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	29.12.		
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении.	1	10.01.		

	Ведение мяча в движении.				
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1	12.01.		
49	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	14.01.		
50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	17.01.		
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой..	1	19.01.		
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1	21.01.		
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	24.01.		
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	26.01		
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	28.01.		
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	31.01.		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	02.02.		
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1	04.02		
59	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	07.02.		
	Ходьба на лыжах	1	09.02.		

60	скользящим шагом 800м. Торможение плугом.				
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	11.02.		Мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1	14.02.		
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	16.02.		
64	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	18.02.		
65	Инструктаж по ТБ. Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	28.02.		
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	02.03.		Мероприятия, посвященные женскому дню 8 Марта
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».		04.03.		
68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	07.03.		
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	09.03.		
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1	11.03.		
71	Прохождение дистанции до 2,5 км. ГТО	1	14.03.		Сдача нормативов ГТО.
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	16.03.		
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.03.		
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с	1	21.03.		

	ведением б/б мяча», «Метко в цель».				
75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	23.03.		
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	25.03.		
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	28.03.		
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	30.03.		
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	01.04.		
80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1	04.04.		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1	06.04.		
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	08.04.		
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.04.		
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	20.04.		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр»
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	22.04.		
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. ГТО бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	25.04.		Сдача нормативов ГТО.
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м.	1	27.04.		

	Подвижная игра «Кто дальше бросит»Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.				
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1	29.04.		Сдача нормативов ГТО.
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО-прыжки в длину с места.	1	02.05.		
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	04.05.		
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	06.05.		Сдача нормативов ГТО.
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	09.05.		
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	11.05.		
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.ГТО	1	13.05.		
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.05.		
96	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	18.05.		
97	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.05.		
98	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.05.		
99	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	25.05.		Спортивная суббота «Подвижные игры»
100	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально.	1	25.05.		

	Броски в цель.				
101	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	27.05.		
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	1	30.05.		

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет **физическая культура**

Класс 3А,Б

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. -9-е изд. - М. : Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-14-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);

9. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

10. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

11. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;

12. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

13. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

14. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

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

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

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

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств 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;

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

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-6.7-6,8	5.3-6.9-7.0
	Бег 60м с высокого старта.	10.5-11.6-12.0	11.0-12.3-12.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175-130-120	160-135-110
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-4-1	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-3-1	13-6-2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
К выносливости	Бег 1000м	4.50-6.10-6.30	6.00-6.30.-6.50
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-8.40
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.8-9.9-10.2	9.3-10.3-10.8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	26	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	18	2	1
Подвижные игры	43	0	0
Итого:	102	15	10

Календарно-тематическое планирование 3 А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Факт.	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	02.09		Сдача нормативов ГТО.
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Сдача норм комплекса ГТО	1	06.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Сдача норм комплекса ГТО	1	07.09		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Сдача норм комплекса ГТО	1	09.09		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	13.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	14.09		Всероссийская акция «Волна здоровья»
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	16.09		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	20.09		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1	21.09		Всероссийские соревнования «Кросс Нации - 2021» 13-18.09.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	23.09		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов.	1	27.09		

12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	28.09		Сдача нормативов ГТО.
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	30.09		
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	04.10		Спортивная суббота «Игры нашего двора» Сдача нормативов ГТО.
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	05.10		
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	07.10		
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	18.10		
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	19.10		
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	21.10		
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	25.10		
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	26.10		
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	28.10		
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	01.11		
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	02.11.		
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики.	1	04.11		
26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	08.11		
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика- перекаты в группировке, «мост» из положения	1	09.11		

	лежа на спине, кувырок вперёд				
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекуты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	11.11		
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	15.11		
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	16.11		
31	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	18.11		
32	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	29.11		
33	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	30.11		
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Сдача норм комплекса ГТО	1	02.12		Сдача нормативов ГТО.
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки	1	06.12		
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине	1	07.12		Первенство лицея игра «Перестрелки»
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1	9.12		
38	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	13.12		«ОЛИМПИАДСКАЯ ЗВЕЗДОЧКА».
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	14.12		Сдача нормативов ГТО.

40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.12		
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.12		
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	21.12		
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.12		
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12		
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	28.12		
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	30.12		
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	10.01		
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1	11.01		
49	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	13.01		
50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	17.01		
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.. Сдача норм комплекса ГТО	1	18.01		Сдача нормативов ГТО.
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1	20.01		
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	24.01		
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	25.01		
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом	1	27.01		

	800м				
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	31.01		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	01.02		
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1	03.02		
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	07.02		
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	08.02		Мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	10.02		
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1	14.02		
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	15.02		
64	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	17.02		
65	Инструктаж по ТБ. Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъем в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	28.02		
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъем в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	01.03.		Мероприятия посвященные женскому дню 8 Марта
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъем в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».		03.03.		
68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъем в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	07.03		
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	08.03		Сдача нормативов ГТО.
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1	10.03		
71	Прохождение дистанции до 2,5 км. Сдача норм комплекса ГТО	1	14.03		
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	17.03		
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	21.03		Школьный тур «Президент-

75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	22.03		ских состязаний», «Президентских игр»
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	24.03		
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	28.03		
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	29.03		
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	31.03		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1	04.04		
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1	05.04		
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	07.04		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр»
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.04		
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	19.04		
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	21.04		
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. ГТО. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	25.04		Сдача нормативов ГТО.
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции.	1	26.04		
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1	28.04		
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. Сдача норм комплекса ГТО	1	02.05.		

90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	03.05		
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	05.05		
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	09.05		
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	10.05		Сдача нормативов ГТО.
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Сдача норм комплекса ГТО	1	12.05		
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.05		
96	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.05		
97	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	19.05		
98	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.05		Спортивная суббота «Подвижные игры»
99	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.05		
100	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	26.05		
101	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод».	1	30.05		
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1	31.05		

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 4

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. -9-е изд. - М. : Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-14-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа **начального** общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы, 6-е издание, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2021г.).
7. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”
8. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник для общеобразовательных организаций: «Физическая культура» 1-4 классы, 14-е издание, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

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

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

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств 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;

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

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-5,6-6,6	5.2-5.6-6.6
	Бег 60м с высокого старта.	10.5-11.6-12.0	11.0-12.3-12.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-150-130	170-150-120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-4-1	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-3-1	13-6-2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
К выносливости	Бег 1000м	4.50-6.10-6.30	6.00-6.30.6.50
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-8.40
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.6-9.0-9.9	9.1-10.0-10.4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения¹

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	25	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	19	2	1
Подвижные игры	43	0	0
Итого:	102	15	10

Календарно-тематическое планирование 4 А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич.	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	3.09		Урок безопасности жизнедеятельности
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	6.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1	7.09		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	10.09		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	13.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	14.09		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	17.09		Инструктаж о поведении в ЧС, ТБ.
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	20.09		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1	21.09		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	24.09		«Кросс нации – 2021».
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	1	27.09		

	цель с 3-5 шагов.				
12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	28.09		
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	1.10		Урок Здоровья
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	4.10		
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	5.10		
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	8.10		Шахматный турнир
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	18.10		
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	19.10		
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	22.10		
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	25.10		
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	26.10		День Здоровья
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	29.10		
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	1.11		
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	2.11		Соревнования посвящённые Дню народного единства
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики.	1	5.11		

26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	8.11		
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика-перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	9.11		
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	12.11		Показательные выступления гимнастов
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	15.11		
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	16.11		
31	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	19.11		
32	Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	29.11		
33	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	30.11		
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.).	1	3.12		Викторина посвящённая Параолимпийским играм
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки	1	6.12		
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на	1	7.12		

	гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине				
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1	10.12		День героев Отечества. Спортсмены-чемпионы
38	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	13.12		
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	14.12		
40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.12		
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.12		
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	21.12		
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.12		
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12		
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12		
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	30.12		
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	10.01		Зимние забавы. Хоккей на валенках
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1	11.01		
49	Броски в цель (щит, кольцо).	1	14.01		

	Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.				
50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	17.01		Тестирование об олимпийских видах спорта
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой..	1	18.01		
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1	21.01		
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	24.01		
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	25.01		День Здоровья
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	28.01		
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	31.01		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	1.02		
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1	4.02		
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	7.02		
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	8.02		
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	11.02		
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1	14.02		
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	15.02		

64	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	18.02		Весёлые старты
65	Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	28.02		
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	1.03		
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».		4.03		
68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	7.03		Состязания для девочек посв. Женскому Дню
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	8.03		
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1	11.03		
71	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	14.03		
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.03		
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	21.03		Шахматный турнир
75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	22.03		
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	25.03		
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	28.03		
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	29.03		
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	1.04		

80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1	4.04		
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1	5.04		
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	8.04		«Гагаринский урок» физическая подготовка космонавтов
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.04		
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	19.04		
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	22.04		
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	25.04		
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1	26.04		
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам .	1	29.04		
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	2.04		
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	3.05		
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	6.05		
92	Развитие скоростно-силовых	1	9.05		Эстафета

	качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.				посв.Дню Победы
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	10.05		
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1	13.05		
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.05		
96	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.05		Семейные старты посв. Дню семьи
97	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	20.05		
98	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.05		
99	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.05		
100	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	27.05		
101	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод».	1	30.05		День Здоровья
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1	31.05		

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 5А

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе: 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая кая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5- 9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

15. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);

16. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

17. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

18. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;

19. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

20. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

21. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение,2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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 освоения физической культуры.

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 долгую 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.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.3-5.5-6.0	5.5-6.0-6.5
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.2-10.6-11.2	10.4-10.8-11.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180-170-155	160-150-130
	Прыжок в длину с разбега, см	340-300-260	300-250-220
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	6-5-2	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз		14-10-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		13-11-9
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-5-2	13-8-2
К выносливости	Бег 1000м	5.10-5.30-6.10	5.20-5.50-6.20

	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные

игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	22	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 5 А класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Факт	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	01.09.		Всероссийская акция «Волна здоровья».
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста ГТО	1	02.09.		

	30м.				
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива ГТО- 60м.	1	06.09.		Сдача нормативов ГТО.
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	08.09.		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО-прыжки в длину с места.	1	09.09.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.- отталкивания в прыжке способом «согнув ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д). ГТО	1	13.09.		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.- подбор разбега, приземление.	1	15.09.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	16.09.		Всероссийский соревнования «Кросс Нации - 2021» 13.09.-18.09. Сдача нормативов ГТО.
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч»	1	20.09.		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	22.09.		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1	23.09.		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов. ГТО	1	27.09.		
13	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1	29.09.		Первенство лицея по футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
14	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	1	30.09		
15	Равномерный бег (12 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1	04.10.		
16	Развитие выносливости. Сдача норматива ГТО в беге на 1000 м.	1	06.10.		
					Сдача нормативов

17	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.(2000м). Игра «Пятнашки маршем»	1	07.10.		ГТО.	
18	Развитие выносливости Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Через кочки и пенечки».	1	18.10.			
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	20.10.			
20	Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми.Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1	21.10.			
21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	25.10.			
22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств.	1	27.10.			
23	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.Развитие координационных качеств	1	28.10.			
24	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	01.11			
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	03.11.			Первенство лицез по пионерболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	04.11.			

27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперёд. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	08.11		
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперёд. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей..	1	10.11.		
29	Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад ; стойка на лопатках.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	11.11.		
30	Акробатика - сдача - акробатических элементов.	1	15.11.		
31	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	17.11.		
32	Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	18.11.		
33	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через «козла» Подвижная игра « Прыжки по полоскам».	1	29.11.		
34	Строевые упражнения. упражнения с мячами. Сдача теста ГТО- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых способностей.	1	01.12		Сдача нормативов ГТО.
35	Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Кто обгонит?»	1	02.12.		Первенство лицез по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
36	Строевые упражнения. Сдача теста ГТО- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	06.12.		
37	Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической	1	08.12.		Сдача нормативов ГТО.

	стенки. Перетягивание каната.				
38	Строевые упражнения. Сдача теста ГТО– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки	1	09.12.		
39	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). Игра «Два лагеря».	1	13.12.		
40	Строевые упражнения Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	15.12.		
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	16.12.		
42	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	20.12.		
43	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	1	22.12.		
44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	23.12.		
45	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты..	1	27.12.		
46	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	29.12.		
47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	30.12		Спортивная суббота «Зимние забавы»
48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1	10.01		

	Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.				
49	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	12.01.		
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	13.01.		
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Ступающий и скользящий шаг.	1	17.01.		
52	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1	19.01.		
53	Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1000м. Особенности дыхания.	1	20.01.		
54	Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м..	1	24.01.		
55	Попеременный двухшажный ход с палками..Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	26.01.		
56	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	27.01		Первенство лицез по лыжным гонкам «Зимняя дорога».
57	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	31.01		
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	02.02.		
59	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	03.02.		
60	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	07.02.		

61	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	09.05.		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ».
62	Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	10.02.		
63	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	14.02.		
64	Инструктаж по ТБ. Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	16.02.		
65	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	17.02.		
66	Инструктаж по ТБ. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	28.02		«А ну-ка, девочки» в рамках проекта «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ».
67	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	02.03.		
68	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	03.03.		
69	Прохождение дистанции до 2500м	1	07.03.		
70	Прохождение дистанции до 2000 м - сдача теста ГТО.		09.03.		
71	Подвижные игры на раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	10.03.		Школьный тур «Президентских
72	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	14.03.		
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка	1	16.03.		

	прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.				состояний», «Президентских игр»
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	17.03.		
75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств.	1	21.03.		
76	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	23.03.		
77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	24.03.		
78	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств.	1	28.03.		
79	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	30.03.		
80	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	31.04		
81	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	04.04.		
82	Мини-баскетбол по	1	06.04.		

	упрощенным правилам.				«Президентских состязаний»
83	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	07.04.		
84	Эстафеты с элементами баскетбола	1	18.04.		
85	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	20.04.		
86	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	21.04.		
87	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	1	25.04.		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
88	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	27.04.		
89	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты..	1	28.04.		
90	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	02.05		
91	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	04.05.		Школьный тур «Президентских игр»
92	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	05.05		
93	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	09.05.		
94	Техника безопасности на	1	11.05.		Малая майская легкоатлетическая

	занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.				эстафета. Сдача нормативов ГТО.
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	12.05.		
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 ГТО	1	16.05.		
97	Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО- 30м.	1	18.05.		
98	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива ГТО - 60м	1	19.05.		
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	23.05.		
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ГТО - прыжок в длину с разбега.	1	25.05.		
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч»	1	26.05.		
102	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1	30.05.		

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 6А

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая кая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5- 9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты освоения предмета физической культуры.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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.

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 освоения физической культуры.

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.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.3-5.5-6.0	5.5-6.0-6.5
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.2-10.6-11.2	10.4-10.8-11.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180-170-155	160-150-130
	Прыжок в длину с разбега, см	340-300-260	300-250-220
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	6-5-2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14-10-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	13-11-9
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-5-2	13-8-2

К выносливости	Бег 1000м	5.10-5.30-6.10	5.20-5.50-6.20
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с		

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	23	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	18	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 6А класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»	
			По плану	Факт.		
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	03.09		Всероссийская акция «Волна здоровья» Сдача нормативов ГТО.	
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста - 30м.	1	06.09			
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 60м.	1	07.09			
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	10.09			
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	13.09			
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.- отталкивания в прыжке способом «согнув ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1	14.09		Всероссийские соревнования «Кросс Нации -2021» 13.09.-18.09.	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.- подбор разбега, приземление.	1	17.09			
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	20.09			
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч»	1	21.09			
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	24.09			
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1	27.09			
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1	28.09			Сдача нормативов ГТО.
13	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1	01.10			
14	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	1	04.10			Первенство лица по футболу в

					рамках проекта «ДРУЖБА». Сдача нормативов ГТО.
15	Равномерный бег (12 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1	05.10		
16	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1	08.10		
17	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.(2000м). Игра «Пятнашки маршем»	1	18.10		
18	Развитие выносливости Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Через кочки и пенечки».	1	19.10		
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	22.10		
20	Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми.Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1	25.10		
21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	26.10		
22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств.	1	29.10		
23	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	01.11		
24	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	02.11		
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	05.11		
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	08.11		
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	09.11		
28	Комплекс №2. Строевые упражнения.	1	12.11		
					Первенство лица по пионерболу в рамках проекта «ДРУЖБА».

	Акробатика - кувырок вперёд. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висячем положении. Развитие силовых способностей.					
29	Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад ; стойка на лопатках.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	15.11		Сдача нормативов ГТО.	
30	Акробатика - сдача - акробатических элементов.	1	16.11			
31	Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад ; стойка на лопатках.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	19.11			
32	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	29.11			
33	Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через «козла» Подвижная игра « Прыжки по полоскам».	1	30.11			
34	Строевые упражнения. упражнения с мячами. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых способностей.	1	03.12			
35	Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Кто обгонит?»	1	06.12			
36	Строевые упражнения. Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	07.12			Сдача нормативов ГТО.
37	Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	10.12			
38	Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки	1	13.12			
39	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). Игра «Два лагеря».	1	14.12			
40	Строевые упражнения Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	17.12			
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	20.12			
42	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	21.12		Первенство лицея по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».	

43	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	1	24.12		
44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	27.12		
45	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты..	1	28.12		
46	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	10.01		
47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	11.01		Спортивная суббота «Зимние забавы»
48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	14.01		
49	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	17.01		
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01		
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Ступающий и скользящий шаг.	1	21.01		
52	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1	24.01		
53	Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1000м. Особенности дыхания.	1	25.01		
54	Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м..	1	28.01		
55	Попеременный двухшажный ход с палками..Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	31.01		
56	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с	1	01.02		

	равномерной скоростью.				гонкам «Зимняя дорога».
57	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	04.02		
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	07.02		
59	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	08.02		
60	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	11.02		
61	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	14.02		
62	Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	15.02		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИЙ СКИЕ НАДЕЖДЫ».
63	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	18.02		
64	Инструктаж по ТБ. Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	28.02		
65	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	01.03		
66	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	04.03		«А ну-ка, девочки» в рамках проекта «ОЛИМПИЙ СКИЕ НАДЕЖДЫ».
67	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	07.03		
68	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью	1	08.03		
69	Прохождение дистанции до 2500м	1	11.03		
70	Прохождение дистанции до 2000 м - сдача теста.	1	14.03		Сдача нормативов ГТО.
71	Подвижные игры на раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
72	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при	1	18.03		

	игре в баскетбол				
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1	21.03		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр»
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	22.03		
75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств.	1	25.03		
76	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	28.03		
77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	29.03		
78	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств.	1	01.04		
79	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	04.04		Школьный тур «Президентских состязаний».
80	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	05.04		
81	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей	1	08.04		
82	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	18.04		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
83	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	19.04		
84	Эстафеты с элементами баскетбола	1	22.04		
85	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	25.04		Городская легкоатлетическая эстафета

86	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	26.04		Областная легкоатлетическая эстафета.
87	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов»	1	29.04		
88	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	02.05		
89	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1	03.05		Малая майская легкоатлетическая эстафета.
90	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	06.05		
91	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	09.05		
92	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	10.05		Сдача нормативов ГТО.
93	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1	13.05		
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	16.05		
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д)	1	17.05		
96	Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	20.05		
97	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м	1	23.05		
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	24.05		
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	27.05		
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	30.05		
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1	30.05		
102	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Техника безопасности при купании	1	31.05		

	в открытом водоёме.				
--	---------------------	--	--	--	--

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 7А,Б,В

Учитель: Смолина Василина Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе: 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы: Физическая кая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ля ха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021.
Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение,2016.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт **основного** общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа **основного** общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа **основного** общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Программа курса: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN 978(5(09(079226-4.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты освоения предмета физической культуры.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплению 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 освоения физической культуры.

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 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 долгую 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.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,8-5.3-5.9	5.3-5.6-6.0
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.4-10.2-11.0	10.0-10.4-11.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	205-170-150	175-155-140
	Прыжок в длину с разбега, см	380-350-290	34-300-260
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	8-6-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	16
К гибкости	Наклон вперед из положения сидя, см	9-5-2	18
К выносливости	Бег 1500м	7.00-7.30-8.00	7.30-8.00-8.30
	Бег 2000м	13.00-14.00-15.00	14.00-15.00-16.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0-8.6-9.3	8,7.-9.4-10.0

Содержание учебного предмета.

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	22	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 7А класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактически	
I триместр					
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	02.09.		Всероссийская акция «Волна здоровья» Сдача нормативов ГТО.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО- 30м.	1	03.09.		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива ГТО- 60м.	1	07.09.		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м ГТО	1	09.09.		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО- прыжки в длину с места.	1	10.09.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д). ГТО	1	14.09.		Всероссийский соревнования «Кросс Нации - 2021»
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	16.09.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	17.09.		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места.	1	21.09.		Сдача нормативов ГТО. Городская олимпиада по ФК.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	23.09.		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1	24.09.		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ГТО- метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1	28.09.		
13	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1	30.09.		
14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	1	01.10.		

15	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	05.10.			
16	Развитие выносливости. Сдача норматива ГТО в беге на 1000 м.	1	07.10.			
17	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	08.10.		Первенство лица по пионерболу в рамках проекта «ДРУЖБА».	
18	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю)	1	19.10.			
19	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол	1	21.10.			Сдача нормативов ГТО.
20	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций..	1	22.10.			
21	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций...	1	26.10.			
22	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	28.10.			
23	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	29.10.			
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	02.11.			
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	04.11.			
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	05.11.			
27	Комплекс №2. Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей.	1	09.11.			
28	Комплекс №2. Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения, стоя без помощи (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей	1	11.11.			
29	Акробатика - равновесие, кувырок назад в полушпагат, «мост» (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей	1	12.11.			
30	Акробатика - равновесие, шпагат,	1	16.11.			

	поворот прыжком на 360 градусов, кувырки вперед и назад.				
31	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	18.11.		
II триместр					
32	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок способом «ноги врозь» (д)	1	19.11.		
33	Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок способом «ноги врозь» (д)	1	30.11.		
34	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	02.12.		Городские соревнования по волейболу
35	Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1	03.12.		
36	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО -поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	07.12.		
37	Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	09.12.		
38	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1	10.12.		Первенство по баскетболу «КЭС-БАСКЕТ».
39	Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1	14.12.		
40	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	16.12.		
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	17.12.		
42	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол.	1	21.12.		Сдача нормативов ГТО.
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	23.12.		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая	1	24.12.		

	подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.				
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. По упрощенным правилам.	1	28.12.		Первенство лица по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
46	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. По упрощенным правилам.	1	30.12.		
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. По упрощенным правилам.	1	11.01.		
48	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. По упрощенным правилам	1	13.01.		Зимние Олимпийские игры
49	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	14.01.		
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01.		
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	20.01		Соревнования в рамках областного проекта «Мини-футбол в школу»
52	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы.	1	21.01.		
53	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы.	1	25.01.		
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	27.01.		
55	Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом» Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3 км.	1	28.01.		
56	Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом» Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3 км	1	01.02.		
57	Одновременный двухшажный и безшажные ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры	1	03.02.		Всероссийские соревнования по

	«Эстафеты с передачей палок».				лыжным гонкам «Лыжня России – 2022г.»
58	Одновременный двухшажный и безшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	04.02.		
59	Одновременный двухшажный и безшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	08.02.		
60	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	10.02.		
61	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Виды лыжного спорта.	1	11.02.		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИАДСКИЕ НАДЕЖДЫ».
62	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	15.02.		
63	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м	1	17.02.		
III триместр					
64	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Игры на лыжах.	1	18.02.		
65	Инструктаж по ТБ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	01.03.		Городские соревнования по лыжным гонкам
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	03.03.		«А ну-ка, девочки» в рамках проекта «ОЛИМПИАДСКИЕ НАДЕЖДЫ»
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	04.03.		
68	Преодоление бугров и впадин при	1	08.03.		

	спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Игры «Гонки с выбывание»				».
69	Прохождение дистанции до 3000м	1	10.03.		
70	Прохождение дистанции до 3000 м - сдача теста ГТО.	1	11.03.		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр» Первенство города по эстафетному бегу. Сдача нормативов ГТО.
71	Подвижные игры на раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03.		
72	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1	17.03.		
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.03.		
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.03.		
75	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий.	1	24.03.		
76	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий	1	25.03.		
77	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	29.03.		
78	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	31.03.		
79	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	1	01.04.		

	сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.				
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	05.04.		
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	07.04.		Городская легкоатлетическая эстафета
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	08.04.		
83	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	19.04.		
84	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	21.04.		
85	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	22.04.		Областная легкоатлетическая эстафета
86	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра.	1	26.04.		
87	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	28.04.		
88	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей	1	29.04.		
89	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей	1	03.05.		
90	Нижняя прямая подача мяча.	1	05.05.		

	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.				
91	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	06.05.		
92	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	06.05.		Малая легкоатлетическая эстафета
93	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	10.05.		
94	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	12.05.		
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. ГТО	1	13.05.		
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д) ГТО	1	17.05.		
97	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО- 30м.	1	19.05.		
98	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива ГТО- 60м	1	20.05.		
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	24.05.		Городские соревнования по футболу Сдача нормативов ГТО
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в высоту с разбега.	1	26.05.		
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча 150 гр. на дальность ГТО	1	27.05.		
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча 150 гр. на дальность. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1	31.05.		

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 8А

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая кая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5- 9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 4-е изд.-М.: Просвещение,2016.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

22. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);

23. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

24. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

25. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;

26. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

27. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

28. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение,2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные.

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.

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.

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 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 долгую 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.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,8-5.3-5.9	5.1-5.4-6.0
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2-10.0-10.8	9.8-10.2-11.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-180-160	180-160-150
	Прыжок в длину с разбега, см	400-360-300	350-310-270
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	9-7-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	16
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	10-7-4	18
К выносливости	Бег 1500м	7.00-7.30-8.00	7.30-8.00-8.30
	Бег 3000м	16.00	19.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0-8.6-9.3	8,7.-9.4-10.0

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	22	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 8А класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	01.09.		Всероссийская акция «Волна здоровья» Сдача нормативов ГТО.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО- 30м.	1	03.09.		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива ГТО - 60м.	1	07.09.		
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3*10 м.	1	08.09.		
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Сдача теста ГТО- прыжки в длину с места.	1	10.09.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из вися на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).ГТО	1	14.09.		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	15.09.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	17.09.		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	21.09.		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	22.09.		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1	24.09.		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ГТО- метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1	28.09.		
13	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1	29.09.		Сдача нормативов ГТО.
14	Кроссовая подготовка. Бег по	1	01.10.		

	пересеченной местности. Правила пользования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.				
15	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	05.10.		Сдача нормативов ГТО.
16	Развитие выносливости. Сдача норматива ГТО в беге на 1000 м.	1	06.10.		
17	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	08.10.		
18	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 3000 м.	1	19.10.		
19	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол	1	20.10.		Первенство лицея по футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
20	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций..	1	22.10.		
21	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций...	1	26.10.		
22	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	27.10.		
23	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места Личная защита. Учебная игра.	1	29.10.		
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	02.11		
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	03.11		
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	05.11.		Первенство лицея по пионерболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
27	Комплекс №2. Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одно колено (д); кувырок назад , стойка ноги врозь (ю).. Развитие силовых способностей.	1	09.11.		
28	Комплекс №2. Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одно колено (д); кувырок назад и вперед, длинный кувырок (ю).. Развитие	1	10.11.		

	силовых способностей				
29	Акробатика - равновесие , кувырок назад в полушпагат, «мост» (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю).. Развитие силовых способностей	1	12.11.		
30	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов, кувырки вперед и назад.	1	16.11.		
31	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	17.11.		
32	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	19.11.		
33	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90+ (д)	1	30.11.		
34	Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90+ (д)	1	01.12		
35	Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1	03.12		
36	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	07.12.		Сдача нормативов ГТО.
37	Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	08.12.		
38	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1	10.12.		
39	Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1	14.12.		
40	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	15.12.		
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	17.12.		
42	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол.	1	21.12.		
					Первенство лицея по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».

43	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	22.12.		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	24.12.		
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. По упрощенным правилам.	1	28.12.		
46	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. По упрощенным правилам.	1	29.12.		
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. По упрощенным правилам.	1	11.01		Спортивная соревнования «Зимние забавы»
48	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. По упрощенным правилам	1	12.01		
49	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	14.01.		
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01.		Первенство по баскетболу «КЭС-БАСКЕТ».
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	19.01.		
52	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	21.01.		
53	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	25.01.		
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	26.01.		
55	Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3 км.	1	28.01.		Первенство лицея по лыжным гонкам «Зимняя дорога».
56	Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты на	1	01.02		

	месте. Передвижение на лыжах 3 км				
57	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	02.02.		
58	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	04.02.		Соревнования в рамках областного проекта «Мини-футбол в школу»
59	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	08.02.		
60	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	09.02.		
61	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход Прохождение дистанции до 3000м. Виды лыжного спорта.	1	11.02.		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИЙ СКИЕ НАДЕЖДЫ».
62	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	15.02.		
63	Коньковый ход Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м	1	16.02.		
64	Коньковый ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Игры на лыжах.	1	18.02.		Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России – 2022г.»
65	Инструктаж по ТБ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	01.03		
66	Инструктаж по ТБ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	02.03.		
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	04.03.		«А ну-ка, девочки» в рамках проекта

68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Игры «Гонки с выбывание»	1	08.03.		«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ».
69	Прохождение дистанции до 3000м	1	09.03.		
70	Прохождение дистанции до 3000 м - сдача теста ГТО.	1	11.03		Сдача норматива ГТО
71	Подвижные игры на раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03.		
72	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1	16.03.		
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.03.		
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.03.		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр»
75	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий.	1	23.03.		
76	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий	1	25.03.		
77	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол	1	29.03.		
78	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	30.03.		
79	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу..	1	01.04.		

	Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.				
80	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	05.04.		Школьный тур «Президентских игр»
81	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места Личная защита. Учебная игра.	1	06.04.		
82	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	08.04.		
83	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	19.04.		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
84	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	20.04.		
85	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	22.04.		
86	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Учебная игра.	1	26.04.		Городская легкоатлетическая эстафета
87	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	27.04.		
88	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей	1	29.04.		
89	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей	1	03.05		Областная легкоатлетическая эстафета.
90	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	04.05		
91	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	06.05.		
92	Нижняя прямая подача мяча.	1	10.05		

	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.				
93	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	11.05.		
94	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	13.05.		
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. ГТО	1	17.05		Сдача нормативов ГТО.
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д) ГТО	1	18.05.		
97	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО- 30м.	1	20.05.		
98	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива ГТО- 60м	1	24.05.		
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега	1	25.05.		
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	27.05.		
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча 150 гр. на дальность.	1	31.05.		
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ГТО- метание малого мяча 150 гр. на дальность. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1	31.05.		

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 9А

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5- 9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. -6-е изд.- М. : Просвещение, 2019.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 4-е изд.-М.: Просвещение,2016.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

29. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);

30. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

31. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

32. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;

33. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);

34. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

35. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные.

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.

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.

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 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 долгую 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.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,8-5.3-5.9	5.1-5.4-6.0
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2-10.0-10.8	9.8-10.2-11.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-180-160	180-160-150
	Прыжок в длину с разбега, см	400-360-300	350-310-270
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	9-7-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	16
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	10-7-4	18
К выносливости	Бег 1500м	7.00-7.30-8.00	7.30-8.00-8.30
	Бег 3000м	16.00	19.00

К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0-8.6-9.3	8,7.-9.4-10.0
---------------	---------------------------	-------------	---------------

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	25	5	9
Баскетбол	19	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	18	4	0
Лыжная подготовка	20	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 9А класса.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Факт.	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	01.09.		Всероссийская акция «Волна здоровья» Сдача нормативов ГТО.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО- 30м.	1	03.09.		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива ГТО - 60м.	1	07.09.		
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3*10 м.ГТО	1	08.09.		
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Сдача теста ГТО- прыжки в длину с места.	1	10.09.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	14.09.		

	ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).ГТО				2021» 13.09.-18.09.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	15.09.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	17.09.		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	21.09.		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	22.09.		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1	24.09		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ГТО- метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1	28.09.		Сдача нормативов ГТО.
13	Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1	29.09.		
14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Правила пользования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1	01.10.		
15	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	05.10.		
16	Развитие выносливости. Сдача норматива ГТО в беге на 1000 м.	1	06.10.		Сдача нормативов ГТО.
17	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	08.10.		
18	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 3000 м.	1	19.10.		
19	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол	1	20.10.		Первенство лицез по футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
20	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	22.10.		

21	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	26.10.		Городская олимпиада по ФК.
22	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	27.10.		
23	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места Личная защита. Учебная игра.	1	29.10.		
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	02.11		
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	03.11.		
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	05.11.		Первенство лица по пионерболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
27	Комплекс №2. Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одно колено (д); кувырок назад , стойка ноги врозь (ю).. Развитие силовых способностей.	1	09.11.		
28	Комплекс №2. Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одно колено (д); кувырок назад и вперед, длинный кувырок (ю). Развитие силовых способностей	1	10.11.		
29	Акробатика - равновесие , кувырок назад в полушпагат, «мост» (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю).. Развитие силовых способностей	1	12.11.		
30	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	16.11.		
31	Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90+ (д)	1	17.11.		
32	Опорный прыжок через «козла», способом «согнув	1	19.11.		

	ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90+ (д)				
33	Инструктаж о ТБ. Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90+ (д)	1	30.11.		
34	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	01.12		Сдача нормативов ГТО.
35	Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1	03.12.		
36	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	07.12.		
37	Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	08.12.		
38	Общефизическая подготовка. Сдача теста ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1	10.12.		
39	Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1	14.12.		Сдача нормативов ГТО.
40	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	15.12.		
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	17.12.		Первенство лицез по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
42	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол.	1	21.12.		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	22.12.		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по	1	24.12.		Первенство лицез по волейболу.

	упрощенным правилам.				
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. По упрощенным правилам.	1	28.12.		
46	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. По упрощенным правилам.	1	29.12.		
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. По упрощенным правилам.	1	11.01.		Спортивные соревнования «Зимние забавы».
48	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. По упрощенным правилам	1	12.01.		
49	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	14.01.		Первенство по баскетболу «КЭС-БАСКЕТ»
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01.		
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	19.01.		Первенство ШСЛ по волейболу
52	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	21.01.		
53	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	25.01.		
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	26.01.		Первенство лиц по лыжным гонкам «Зимняя дорога».
55	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3 км.	1	28.01.		

56	Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3 км	1	01.02.		
57	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	02.02.		Соревнования в рамках областного проекта «Мини-футбол в школу»
58	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	04.02.		
59	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	08.02.		
60	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3 км. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	09.02.		Городские соревнования допризывной молодёжи
61	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход Прохождение дистанции до 3000м. Виды лыжного спорта.	1	11.02.		
62	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	15.02.		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ».
63	Коньковый ход Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м	1	16.02.		
64	Коньковый ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Игры на лыжах.	1	18.02.		Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России – 2022г.»
65	Инструктаж по ТБ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на	1	01.03		

	лыжах				
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	02.03.		Первенство ШСЛ по мини-футболу. «А ну-ка, девочки» в рамках проекта «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ».
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4 км. Эстафеты на лыжах	1	04.03.		
68	Прохождение дистанции до 3000м	1	08.03.		
69	Прохождение дистанции до 3000 м - сдача теста ГТО.	1	09.03		
70	Подвижные игры на разделе лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	11.03.		
71	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1	15.03.		
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.03.		
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.03.		
74	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий.	1	22.03.		
75	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий	1	23.03.		

76	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол	1	25.03.		
77	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	29.03.		Первенство города по эстафетному бегу.
78	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	30.03.		
79	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	01.04.		
80	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места Личная защита. Учебная игра.	1	05.04.		Школьный тур «Президентских игр»
81	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	06.04.		
82	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	08.04.		
83	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	19.04		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
84	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра.	1	20.04.		
85	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	22.04.		Городская легкоатлетическая эстафета
86	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача -	1	26.04.		

	удар). Учебная игра Развитие координационных способностей				
87	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Учебная игра Развитие координационных способностей	1	27.04.		
88	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	29.04.		Областная легкоатлетическая эстафета.
89	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	03.05		
90	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	04.05		
91	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	06.05		
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. ГТО	1	10.05.		
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д) ГТО	1	11.05.		
94	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста ГТО - 30м.	1	13.05.		
95	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива ГТО- 60м	1	17.05.		
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега	1	18.05		
97 98	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 10-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1	20.05.		
99 100	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5- шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча 150 гр. на дальность.	1	24.05.		Сдача нормативов ГТО.
101 102	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива	1	25.05.		

	ГТО- метание малого мяча 150 гр. на дальность.				
	«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.				

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс: 10А (девушки)

Учитель: Смолина Василина Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе: 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Учебник: Физическая культура. 10-11классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 5-е изд.-М.: Просвещение,2018.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 5-09-079227-1.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа **основного** общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа **основного** общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
7. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 5-09-079227-1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

Уровень подготовки обучающихся:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Предметные результаты.

Результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знание об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты.

- отражают гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- готовность служить Отечеству и защищать его;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - принятию и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
 - бережное, компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - основы экологического мышления, осознания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах

- движения и передвижений;
- хорошее телосложения, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищем занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты.

Освоение основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по её осуществлению; осуществлять контролировать и корректировать учебную и внеурочную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

По окончании 10 класса обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.3-4.7-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230-215-190	210-185-160
	Прыжок в длину с разбега, см	460-420-370	380-330-310
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-9-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-12-5	20-14-7
К выносливости	Бег 1000м	4.45	5.50
	Бег 2000м	14.00-16.00-17.00	10.30-12.10-13.10
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.7-8,1	8,4-8.7-9.6

Аттестация обучающихся планируется по полугодию по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Содержание курса.

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные

игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности
 Общефизическая подготовка.
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	22	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 10А класса (девушки)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактически	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	02.09		Всероссийская акция «Волна здоровья»
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.ГТО	1	03.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	07.09		

	Сдача норматива - 100м.ГТО				
4	Бег по дистанции и финиширование. ГТО Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	09.09		Сдача нормативов ГТО.
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. ГТО	1	10.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).ГТО	1	14.09		Всероссийский соревнования «Кросс Нации - 2021» 13.09-18.09.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	16.09		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега. ГТО	1	17.09		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель	1	21.09		Сдача нормативов ГТО.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	1	23.09		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1	24.09		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность. ГТО	1	28.09		Сдача нормативов ГТО.
13	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	30.09		
14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ГТО Чередование ходьбы и бега.	1	01.10		Сдача нормативов ГТО.
15	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	05.10		
16	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м. ГТО	1	07.10		Сдача нормативов ГТО.
17	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	08.10		
18	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю)ГТО	1	19.10		Сдача нормативов ГТО.
19	Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол	1	21.10		
20	Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1	23.10		Городская олимпиада по ФК.
21	Бросок в прыжке со средней	1	25.10		

	дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.				
22	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	28.10		
23	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	29.10		
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	02.11		
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	04.11		
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	05.11		
27	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	09.11		
28	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	11.11		Спортивная суббота «Спортивные игры в рамках школьной программы»
29	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1	12.11		
30	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1	16.11		
31	Инструктаж по техники безопасности. Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	18.11		
32	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д)	1	19.11		
33	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	30.11		
34	Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	02.12		
35	Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1	03.12		
36	Общефизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	07.12		Сдача нормативов ГТО.
37	Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической	1	09.12		

	стенки. Перетягивание каната.				
38	Общефизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1	10.12		Сдача нормативов ГТО.
39	Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1	14.12		Сдача нормативов ГТО.
40	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	16.12		Первенство по баскетболу «КЭС-БАСКЕТ».
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	17.12		
42	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1	21.12		
43	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	23.12		
44	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.12		
45	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	28.12		
46	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	30.12		Первенство лицез по волейболу.
47	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1	11.01		
48	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1	13.01		Первенство города по волейболу.
49	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	14.01		Зимние Олимпийские игры
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01		Спортивные соревнования «Зимние забавы».
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	20.01		Первенство ШСЛ по волейболу
52	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1	21.01		

53	Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход	1	25.01		
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	27.01		Первенство лицез по лыжным гонкам «Зимняя дорога».
55	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	28.02		
56	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1	01.03		
57	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м.	1	03.02		
58	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500мГТО	1	04.02		
59	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000мГТО	1	08.02		
60	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1	10.02		
61	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 1500м	1	11.02		
62	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м.	1	15.02		
63	Инструктаж по техники безопасности. Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1	17.02		
64	Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1	18.02		
65	Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м	1	01.03		
66	Одновременно одношажный коньковый ход 1000м	1	03.03		
67	Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м	1	04.03		
68	Попеременно одношажный коньковый ход 1000м	1	08.03		

69	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)ГТО	1	10.03		
70	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача тестаГТО.	1	11.03		
71	Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
72	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1	17.03		
73	Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.03		
74	Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.03		
75	Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.03		
76	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	25.03		Школьный тур «Президентских состязаний».
77	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	29.03		
78	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	31.03		Первенство города по эстафетному бегу.
79	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	01.04		
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	05.04		
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	07.04		
82	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра..	1	08.04		Школьный тур «Президентских игр»
83	Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	19.04		
84	Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	21.04		
85	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1	22.04		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
86	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	26.04		
87	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	28.04		Городская легкоатлетическая эстафета
88	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая	1	29.04		

	подача на точность. Учебная игра.				
89	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	03.05		Областная легкоатлетическая эстафета.
90	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1	05.05		
91	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1	06.05		
92	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	10.05		
93	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	12.05		
94	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	13.05		
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	17.05		
96	Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО- Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	19.05		Сдача нормативов ГТО.
97	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м. ГТО	1	20.05		Сдача нормативов ГТО.
98	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100мГТО	1	24.05		Сдача нормативов ГТО.
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	26.05		
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	27.05		
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в высоту с разбега. ГТО	1	31.05		Сдача нормативов ГТО.
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность				

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет **физическая культура**

Класс 10А(юноши)

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе
программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия
учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват.
организаций / В. И. Лях.- 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 10-11классы: учеб. для общеобразоват.
организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 5-е изд.-М.: Просвещение,2018.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 № 324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 № 324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”
7. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение,2021.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

Уровень подготовки обучающихся:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Предметные результаты.

Результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- Знание об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами:
- Знание о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты.

- Отражают гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- Готовность служить Отечеству и защищать его;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятию и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, отношение компетентное отношение к физическому и

психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- основы экологического мышления, осознания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игрой и соревновательной деятельности;

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

- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложения, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищем занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-

оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоение основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по её осуществлению; осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеурочную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

По окончании 10 класса обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.3-4.7-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230-215-190	210-185-160
	Прыжок в длину с разбега, см	460-420-370	380-330-310
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-9-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-12-5	20-14-7
К выносливости	Бег 1000м	4.45	5.50
	Бег 2000м	14.00-16.00-17.00	10.30-12.10-13.10

К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.7-8,1	8,4-8.7-9.6
---------------	---------------------------	-------------	-------------

Аттестация обучающихся планируется по полугодью по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые

упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	22	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 10А класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	02.09		Всероссийская акция «Волна здоровья»
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.ГТО	1	03.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	07.09		

	Сдача норматива - 100м.ГТО				
4	Бег по дистанции и финиширование. ГТО Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	09.09		Сдача нормативов ГТО.
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.ГТО	1	10.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).ГТО	1	14.09		Всероссийский соревнования «Кросс Нации - 2021» 13.09.-18.09.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	16.09		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.ГТО	1	17.09		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель	1	21.09		Сдача нормативов ГТО.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	1	23.09		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1	24.09		Сдача нормативов ГТО.
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.ГТО	1	28.09		
13	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	30.09		
14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ГТО Чередование ходьбы и бега.	1	01.10		
15	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	05.10		Сдача нормативов ГТО.
16	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м. ГТО	1	07.10		
17	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	08.10		
18	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю)ГТО	1	19.10		Городская олимпиада по ФК.
19	Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол	1	21.10		
20	Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1	23.10		
21	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные	1	25.10		

	действия в защите. Учебная игра.				
22	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	28.10		
23	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	29.10		
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	02.11		Прохождение онлайн-тестирования по теме «Гимнастика»
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	04.11		
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	05.11		
27	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	09.11		
28	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	11.11		Спортивная суббота «Спортивные игры в рамках школьной программы»
29	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1	12.11		
30	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1	16.11		
31	Инструктаж по техники безопасности. Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	18.11		
32	Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	19.11		
33	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д)	1	30.11		
34	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	02.12		
35	Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1	03.12		Сдача нормативов ГТО.
36	Общефизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	07.12		
37	Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	09.12		

38	Общефизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1	10.12		
39	Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1	14.12		
40	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	16.12		Первенство по баскетболу «КЭС-БАСКЕТ».
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	17.12		Первенство лицей по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
42	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1	21.12		
43	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	23.12		
44	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.12		
45	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	28.12		
46	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	30.12		
47	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1	11.01		
48	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1	13.01		Первенство города по волейболу.
49	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	14.01		Зимние Олимпийские игры
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01		Спортивные соревнования «Зимние забавы».
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	20.01		Первенство ШСЛ по волейболу
52	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1	21.01		

53	Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход	1	25.01		
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	27.01		Первенство лицез по лыжным гонкам «Зимняя дорога».
55	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	28.01		
56	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1	01.02		
57	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м.	1	03.02		Соревнования в рамках областного проекта «Мини- футбол в школу»
58	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500мГТО	1	04.02		
59	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000мГТО	1	08.02		
60	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1	10.02		
61	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 1500м	1	11.02		
62	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м.	1	15.02		Городские соревнования допризывной молодёжи
63	Инструктаж по техники безопасности. Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1	17.02		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИЙ- СКИЕ НАДЕЖДЫ».
64	Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1	18.02		
65	Инструктаж о ТБ. Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м	1	01.03		
66	Одновременно одношажный коньковый ход 1000м	1	03.03		Первенство ШСЛ по мини-футболу.
67	Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м	1	04.03		

68	Попеременно одношажный коньковый ход 1000м	1	08.03		
69	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)ГТО	1	10.03		
70	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача тестаГТО.	1	11.03		
71	Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
72	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1	17.03		
73	Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.03		Школьный тур «Президентских состязаний».
74	Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.03		
75	Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.03		
76	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	25.03		
77	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	29.03		
78	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	31.03		Первенство города по эстафетному бегу.
79	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	01.04		
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	05.04		
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	07.04		Школьный тур «Президентских игр»
82	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра..	1	08.04		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
83	Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	19.04		
84	Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	21.04		
85	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1	22.04		Городская легкоатлетическая эстафета
86	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	26.04		
87	Нижняя прямая подача и нижний	1	28.04		

	прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.					
88	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	29.04		Областная легкоатлетическая эстафета.	
89	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	03.05			
90	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1	05.05			
91	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1	06.05			
92	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	10.05			
93	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	12.05			
94	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	13.05			
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	17.05			Сдача нормативов ГТО.
96	Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО- Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	19.05			
97	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м. ГТО	1	20.05			
98	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100мГТО	1	24.05			
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	26.05			
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	27.05			
101 102	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в высоту с разбега. ГТО	1	31.05			
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность					

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 11А,Б

Учитель: Камалетдинова Алсу Измаиловна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе
программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.- 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 10-11классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 5-е изд.-М.: Просвещение,2018.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);

9. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

10. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 № 324 «Об утверждении документов»);

11. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;

12. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 № 324 «Об утверждении документов»);

13. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

14. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение,2021.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

Уровень подготовки обучающихся:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Предметные результаты.

Результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- Знание об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами:

- Знание о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты.

- Отражают гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- Готовность служить Отечеству и защищать его;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятию и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- бережное, компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- основы экологического мышления, осознания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игрой и соревновательной деятельностью;

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

- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложения, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищем занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

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

использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоение основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по её осуществлению; осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеурочную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

По окончании 10 класса обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.3-4.7-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230-215-190	210-185-160
	Прыжок в длину с разбега, см	460-420-370	380-330-310
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-9-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-12-5	20-14-7
К выносливости	Бег 1000м	4.45	5.50
	Бег 2000м	14.00-16.00-	10.30-12.10-

		17.00	13.10
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.7-8,1	8,4-8.7-9.6

Аттестация обучающихся планируется по полугодью по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Основы знаний.

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 бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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 и 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.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	22	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	21	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Календарно-тематическое планирование 11Б класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2.09		Всероссийская акция «Волна здоровья»
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.ГТО	1	3.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	7.09		

	Сдача норматива - 100м.ГТО				
4	Бег по дистанции и финиширование. ГТО Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	8.09		Сдача нормативов ГТО.
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.ГТО	1	10.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).ГТО	1	14.09		Всероссийский соревнования «Кросс Нации - 2021» 13.09.-18.09.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1	15.09		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.ГТО	1	17.09		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель	1	21.09		Сдача нормативов ГТО.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	1	22.09		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1	25.09		Сдача нормативов ГТО.
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.ГТО	1	28.09		
13	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	29.09		
14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ГТО Чередование ходьбы и бега.	1	1.10		
15	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	510		Сдача нормативов ГТО.
16	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м. ГТО	1	6.10		
17	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1	8.10		Сдача нормативов ГТО.
18	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю)ГТО	1	19.10		
19	Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол	1	20.10		Городская олимпиада по
20	Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1	23.10		
21	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные	1	26.10		

	действия в защите. Учебная игра.				ФК.
22	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	27.10		
23	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	29.10		
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	2.11		Прохождение онлайн-тестирования по теме «Гимнастика»
25	Эстафеты с элементами баскетбола	1	3.11		
26	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	5.11		
27	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	9.11		
28	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	10.11		Спортивная суббота «Спортивные игры в рамках школьной программы»
29	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1	12.11		
30	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1	16.11		
31	Инструктаж по техники безопасности. Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	17.11		
32	Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	19.11		
33	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д)	1	30.11		
34	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	1.12		Сдача нормативов ГТО.
35	Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1	3.12		
36	Общефизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	7.12		
37	Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	8.12		

38	Общефизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1	10.12		
39	Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1	14.12		
40	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	15.12		Первенство по баскетболу «КЭС-БАСКЕТ».
41	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	17.12		Первенство лиц по мини-футболу в рамках проекта «ДРУЖБА».
42	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1	21.12		
43	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	22.12		
44	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.12		
45	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	28.12		
46	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	29.12		
47	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1	11.01		
48	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1	12.01		Первенство города по волейболу.
49	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	14.01		Зимние Олимпийские игры
50	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1	18.01		Спортивные соревнования «Зимние забавы».
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	19.01		Первенство ШСЛ по волейболу
52	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1	21.01		

53	Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход	1	25.01		
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	26.01		Первенство лицез по лыжным гонкам «Зимняя дорога».
55	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	28.01		
56	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1	1.02		
57	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м.	1	2.02		Соревнования в рамках областного проекта «Мини- футбол в школу»
58	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500мГТО	1	4.02		
59	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000мГТО	1	8.02		
60	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1	9.02		
61	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 1500м	1	11.02		
62	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м.	1	15.02		Городские соревнования допризывной молодёжи
63	Инструктаж по техники безопасности. Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1	16.02		«А ну-ка, парни» в рамках проекта «ОЛИМПИЙ- СКИЕ НАДЕЖДЫ».
64	Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1	18.02		
65	Инструктаж о ТБ. Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м	1	1.03		
66	Одновременно одношажный коньковый ход 1000м	1	2.03		Первенство ШСЛ по мини-футболу.
67	Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м	1	4.03		

68	Попеременно одношажный коньковый ход 1000м	1	8.03		
69	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)ГТО	1	9.03		
70	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача тестаГТО.	1	11.03		
71	Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
72	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1	16.03		
73	Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.03		Школьный тур «Президентских состязаний».
74	Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.03		
75	Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.03		
76	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	25.03		
77	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	29.03		
78	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	30.03		Первенство города по эстафетному бегу.
79	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	1.04		
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	5.04		
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	6.04		Школьный тур «Президентских игр»
82	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра..	1	8.04		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
83	Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	19.04		
84	Двухсторонняя игра по правилам. Судейство.	1	20.04		
85	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1	22.04		Городская легкоатлетическая эстафета
86	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	26.04		
87	Нижняя прямая подача и нижний	1	27.04		

	прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.				
88	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	29.04		Областная легкоатлетическая эстафета.
89	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	3.05		
90	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1	4.05		
91	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1	6.05		
92	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	10.05		
93	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	11.05		
94	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике	1	13.05		
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	17.05		Сдача нормативов ГТО.
96	Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО- Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	18.05		
97	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	20.05		
98	Сдача теста - 30м. ГТО Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100мГТО				
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	24.05		
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.				
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в высоту с разбега. ГТО	1	25.05		
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность				

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 2А,Д

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. -9-е изд. - М. : Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-14-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся второго класса:

-начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

– начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

– узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

– освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного года, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

– научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

– освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

– научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

– приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и

гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

— освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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

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

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств 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;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Знания и физической культуре.

Выпускник второго класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе). Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник второго класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник второго класса научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник второго класса получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник второго класса научится:

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник второго класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижение на лыжах.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.6-7.3-7.5	5.8-7.5-7.6
	Бег 60м с высокого старта.	155-115-100	150-110-85
Силовые	Прыжок в длину с места, см	4-2-1	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	-	12-4-2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	9-3-1	13-6-2
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Без учета времени	Без учета времени
К выносливости	Бег 1000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег 2000м	8.00-8.30-8.45	8.30-9.00-9.15
	Бег на лыжах 1 км, мин	9.2-10.1-10.4	9.7-10.7-10.9
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	5.6-7.3-7.5	5.8-7.5-7.6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Все го	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	27	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	19	2	1
Подвижные игры	41	0	0
Итого:	102	15	10

Календарно-тематическое планирование 2А класса.

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич	
1	1триместр. Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	01.09.		Сдача нормативов ГТО.
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста ГТО-30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	03.09.		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Тест ГТО бег 60м.	1	06.09.		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	08.09.		Всероссийская акция «Волна здоровья»
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО - прыжки в длину с места.	1	10.09.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	13.09.		Всероссийские соревнования «Кросс Нации -2021» 13-18.09.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	15.09.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	17.09.		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1	20.09.		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	22.09.		

11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов. ГТО	1	24.09.		Сдача нормативов ГТО.
12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	27.09.		
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	29.09.		
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	01.10.		Спортивная суббота «Игры нашего двора»
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	04.10.		Сдача нормативов ГТО.
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	06.10		
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	08.10.		
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	18.10.		
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	20.10.		
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	22.10.		
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	25.10.		
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	27.10.		
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	29.10		
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	01.11.		
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. История	1	03.11.		

	спортивной гимнастики.					
26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	05.11.		Всероссийский фестиваль «Веселые старты» РДШ	
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика-перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	08.11.			
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	10.11.			
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	12.11.			
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	15.11.			
31	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	17.11.			
32	Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	19.11.			
33	Инструктаж по ТБ. Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	29.11.			
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.).	1	01.12.			Сдача нормативов ГТО.
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста ГТО– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	1	03.12.			

	скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки»				
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм ГТО в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине)	1	06.12.		Первенство лицея игра «Перестрелки» в рамках «ОЛИМПИЙСКАЯ ЗВЕЗДОЧКА». Сдача нормативов ГТО.
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1	08.12.		
38	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	10.12.		
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	13.12.		
40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	15.12.		
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.12.		
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.12.		
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	22.12.		
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.12.		
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12.		
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	29.12.		
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	10.01.		

48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1	12.01.		
49	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	14.01.		
50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	17.01.		
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой..	1	19.01.		
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1	21.01.		
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	24.01.		
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	26.01		
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	28.01.		
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	31.01.		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	02.02.		
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1	04.02		
59	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	07.02.		
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м.	1	09.02.		

	Торможение плугом.				
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	11.02.		Мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1	14.02.		
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	16.02.		
64	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	18.02.		
65	Инструктаж по ТБ. Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	28.02.		
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	02.03.		Мероприятия, посвященные женскому дню 8 Марта
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».		04.03.		
68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	07.03.		
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	09.03.		
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1	11.03.		
71	Прохождение дистанции до 2,5 км. ГТО	1	14.03.		Сдача нормативов ГТО.
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	16.03.		
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.03.		
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в	1	21.03.		

	цель».				
75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	23.03.		
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	25.03.		
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	28.03.		
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	30.03.		
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	01.04.		
80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1	04.04.		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1	06.04.		
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	08.04.		
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.04.		
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	20.04.		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр»
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	22.04.		
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. ГТО бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	25.04.		Сдача нормативов ГТО.
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше	1	27.04.		

	бросит»Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.				
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам .	1	29.04.		Сдача нормативов ГТО.
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО-прыжки в длину с места.	1	02.05.		
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	04.05.		
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	06.05.		Сдача нормативов ГТО.
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	09.05.		
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	11.05.		
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.ГТО	1	13.05.		
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.05.		
96	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	18.05.		
97	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.05.		
98	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.05.		
99	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	25.05.		
100	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	25.05.		

101	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	27.05.	
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	1	30.05.	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
развивающего цикла
протокол от «30»августа2021г
№ 1
Руководитель МО
Л.В.Кондракова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
Л.Х.Давлетшина
«31»августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при
УлГТУ № 45»
Т.В.Финюкова
Приказ от «01»сентября 2021 г
№ 324

Рабочая программа

Предмет *физическая культура*

Класс 3А,Б

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 102ч.

Количество часов за год по учебному плану: 102ч. (в неделю 3 часа)

Всего в рабочей программе 102 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. -9-е изд. - М. : Просвещение, 2021.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-14-е изд.-М.: Просвещение,2013.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Программа курса: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

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

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

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств 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;

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

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-6.7-6,8	5.3-6.9-7.0
	Бег 60м с высокого старта.	10.5-11.6-12.0	11.0-12.3-12.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175-130-120	160-135-110
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-4-1	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-3-1	13-6-2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
К выносливости	Бег 1000м	4.50-6.10-6.30	6.00-6.30.-6.50
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-8.40
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.8-9.9-10.2	9.3-10.3-10.8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и

ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	26	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	18	2	1
Подвижные игры	43	0	0
Итого:	102	15	10

Календарно-тематическое планирование 3 А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Факт.	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	02.09		Сдача нормативов ГТО.
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Сдача норм комплекса ГТО	1	06.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Сдача норм комплекса ГТО	1	07.09		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Сдача норм комплекса ГТО	1	09.09		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	13.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	14.09		Всероссийская акция «Волна здоровья»
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	16.09		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	20.09		Всероссийские соревнования «Кросс Нации - 2021» 13-18.09.
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1	21.09		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	23.09		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов.	1	27.09		

12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	28.09		Сдача нормативов ГТО.
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	30.09		
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	04.10		Спортивная суббота «Игры нашего двора» Сдача нормативов ГТО.
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	05.10		
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	07.10		
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	18.10		
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	19.10		
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	21.10		
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	25.10		
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	26.10		
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	28.10		
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	01.11		
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	02.11.		
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики.	1	04.11		
26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	08.11		Всероссийский фестиваль «Веселые старты» РДШ
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика- перекаты в группировке, «мост» из положения	1	09.11		

	лежа на спине, кувырок вперёд				
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	11.11		
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	15.11		
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	16.11		
31	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	18.11		
32	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	29.11		
33	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	30.11		
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Сдача норм комплекса ГТО	1	02.12		Сдача нормативов ГТО.
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки	1	06.12		
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине	1	07.12		Первенство лица игра «Перестрелки»
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1	9.12		
38	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	13.12		«ОЛИМПИАДСКАЯ ЗВЕЗДОЧКА».
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	14.12		Сдача нормативов ГТО.

40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.12		
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.12		
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	21.12		
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.12		
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12		
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	28.12		
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	30.12		
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	10.01		
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1	11.01		
49	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	13.01		
50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	17.01		
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.. Сдача норм комплекса ГТО	1	18.01		Сдача нормативов ГТО.
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1	20.01		
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	24.01		
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	25.01		
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом	1	27.01		

	800м					
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	31.01			
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	01.02			
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1	03.02			
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	07.02			
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	08.02		Мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»	
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	10.02			
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1	14.02			
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	15.02			
64	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	17.02			
65	Инструктаж по ТБ. Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	28.02			
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	01.03.			Мероприятия посвященные женскому дню 8 Марта
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».		03.03.			
68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	07.03			
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	08.03			
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1	10.03			
71	Прохождение дистанции до 2,5 км. Сдача норм комплекса ГТО	1	14.03		Сдача нормативов ГТО.	
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03			
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	17.03			
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	21.03		Школьный тур «Президент-	

75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	22.03		ских состязаний», «Президентских игр»
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	24.03		
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	28.03		
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	29.03		
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	31.03		Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1	04.04		
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1	05.04		
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	07.04		Школьный тур «Президентских состязаний», «Президентских игр»
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.04		
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	19.04		
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	21.04		
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. ГТО. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	25.04		Сдача нормативов ГТО.
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции.	1	26.04		
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1	28.04		
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. Сдача норм комплекса ГТО	1	02.05.		

90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	03.05		
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	05.05		
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	09.05		
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1	10.05		Сдача нормативов ГТО.
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Сдача норм комплекса ГТО	1	12.05		
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.05		
96	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.05		
97	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	19.05		Спортивная суббота «Подвижные игры»
98	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.05		
99	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.05		
100	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	26.05		
101	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод».	1	30.05		
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1	31.05		

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
3. Основная образовательная программа **начального** общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
4. Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 18.08.2021 №309 «Об утверждении перечня учебников, используемых при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2021-2022 учебном году»;
5. Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021-2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021 №324 «Об утверждении документов»);
6. Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы, 6-е издание, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2021г.).
7. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”
8. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник для общеобразовательных организаций: «Физическая культура» 1-4 классы, 14-е издание, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

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

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

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

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

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

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

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

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств 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;

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

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-5.6-6.6	5.2-5.6-6.6
	Бег 60м с высокого старта.	10.5-11.6-12.0	11.0-12.3-12.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-150-130	170-150-120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-4-1	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-3-1	13-6-2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
К выносливости	Бег 1000м	4.50-6.10-6.30	6.00-6.30.6.50
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-8.40
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.6-9.0-9.9	9.1-10.0-10.4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения¹

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	25	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	19	2	1
Подвижные игры	43	0	0
Итого:	102	15	10

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Модуль программы воспитания «Школьный урок»
			По плану	Фактич.	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	3.09		Урок безопасности жизнедеятельности
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	6.09		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1	7.09		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	10.09		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	13.09		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	14.09		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	17.09		Инструктаж о поведении в ЧС, ТБ.
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	20.09		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1	21.09		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	24.09		«Кросс нации – 2021».
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов.	1	27.09		

12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	28.09		
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	1.10		Урок Здоровья
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	4.10		
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	5.10		
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	8.10		Шахматный турнир
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	18.10		
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	19.10		
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	22.10		
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	25.10		
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	26.10		День Здоровья
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	29.10		
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	1.11		
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	2.11		Соревнования посвящённые Дню народного единства
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики.	1	5.11		
26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика -	1	8.11		

	перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд				
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика-перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	9.11		
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1	12.11		Показательны е выступления гимнастов
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	15.11		
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1	16.11		
31	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	19.11		
32	Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	29.11		
33	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	30.11		
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.).	1	3.12		Викторина посвящённая Параолимпий ским играм
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки	1	6.12		
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М -	1	7.12		

	из вися - на высокой перекладине, Д - из вися лёжа – на низкой перекладине				
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1	10.12		День героев Отечества. Спортсмены-чемпионы
38	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	13.12		
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	14.12		
40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.12		
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	20.12		
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	21.12		
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.12		
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12		
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	27.12		
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	30.12		
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	10.01		Зимние забавы. Хоккей на валенках
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1	11.01		
49	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	14.01		

50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	17.01		Тестирование об олимпийских видах спорта
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой..	1	18.01		
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1	21.01		
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	24.01		
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	25.01		День Здоровья
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	28.01		
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	31.01		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	1.02		
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1	4.02		
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	7.02		
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	8.02		
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	11.02		
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1	14.02		
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	15.02		
64	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на	1	18.02		Весёлые старты

	лыжах скользящим шагом 1500м				
65	Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	28.02		
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1	1.03		
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».		4.03		
68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	7.03		Состязания для девочек посв. Женскому Дню
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	8.03		
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1	11.03		
71	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	14.03		
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1	15.03		
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.03		
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	21.03		Шахматный турнир
75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	22.03		
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	25.03		
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	28.03		
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	29.03		
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	1.04		
80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч	1	4.04		

	капитану».				
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1	5.04		
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	8.04		«Гагаринский урок» физическая подготовка космонавтов
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	18.04		
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	19.04		
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	22.04		
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	25.04		
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1	26.04		
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам» .	1	29.04		
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	2.04		
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	3.05		
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1	6.05		
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	9.05		Эстафета посв.Дню Победы

93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	10.05		
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1	13.05		
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	16.05		
96	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	17.05		Семейные старты посв. Дню семьи
97	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	20.05		
98	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	23.05		
99	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	24.05		
100	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	27.05		
101	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод».	1	30.05		День Здоровья
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1	31.05		