

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Луговская средняя общеобразовательная школа»  
Каменского района Алтайского края

<p><b>«Согласовано»</b> Руководитель МО Фролова Т.Г. /_____/</p> <p>Протокол № 5 от «30» августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «Луговская СОШ» Каменского р-на Тинякова Н.Н /_____/</p> <p>Приказ № 120 от «31» августа 2023 г.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
среднего (полного) общего образования / 10-11 класс**

---

на текущий учебный год

Составитель:

Брюханцева Екатерина Владимировна, учитель физической культуры

с. Луговое  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по математике для 10-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями: приказы №233 от 08.05.2019., №632 от 22.11. 2019, №249 от 18.05.2020);
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень\ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2020 г.
- Положения о рабочей программе учебных предметов, предметных курсов, факультативов, внеурочной деятельности реализуемых в соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО и ФГОС СОО МБОУ «Луговская СОШ» (в новой редакции), утвержденного приказом директора №120 от 31.08.2023 г;
- СОП СОО и учебного плана МБОУ «Луговская СОШ» на текущий учебный год.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой МБОУ «Луговская СОШ» предполагается использование следующего учебно-методического комплекта (УМК):

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций: базовый уровень \ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2020 г.
2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 кл; учеб.пособие для общеобразоват.организаций: - М. Просвещение
3. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: учеб.пособие для общеобразоват.организаций. –М. Просвещение, 2017

### **Место предмета в учебном плане**

Тематическое планирование рассчитано на 3 учебных часа в неделю, 34 учебных недели, всего 204 учебных часа. В том числе: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе – 105 ч.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая оценка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка за полугодие учащимся выставляется на основе результатов текущего контроля знаний, годовая – на основе полугодовых отметок. Критерии и нормы оценивания образовательных результатов по предмету определяются локальным нормативным актом школы «Положение о критериях оценки знаний, умений и навыков обучающихся» в МБОУ «Луговская СОШ».

### **Планируемые результаты обучения.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 10,11 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину
- готовность к служению Отечеству и его защите;
- 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;

- нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; б - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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

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

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: • личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Должны быть освоены:** Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Отметка за полугодие учащимся выставляется на основе результатов текущего контроля знаний, годовая – на основе полугодовых отметок. Критерии и нормы оценивания образовательных результатов по предмету определяются локальным нормативным актом школы «Положение о критериях оценки знаний, умений и навыков обучающихся» в МБОУ «Луговская СОШ».

## Содержание курса

### Знания о физической культуре.

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, ТРУДУ и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

**Основные формы и виды физических упражнений.** Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.



**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением 10 полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.) ; эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10- 11 классах.**

Раздел	10 класс		11 класс	
	По авторской программе	По рабочей программе	По авторской программе	По рабочей программе
<b>Базовая часть</b>				
Основы знаний о физической культуре	7	7	7	7
Легкая атлетика	20	20	20	20
Спортивные игры	20	20	20	20
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
Лыжная подготовка	17	17	17	17
Элементы единоборств	8	8	8	8
Плавание	-	-	-	-
<b>Вариативная часть</b>				
Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (Лапта)	6	6	6	6
По выбору учителя (Баскетбол)	9	9	9	9
<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

В рабочей программе раздел Плавание исключен, т.к. в школе отсутствует бассейн.

Материал, связанный с региональными и национальными особенностями из вариативной части – русская народная игра Лапта. 9 часов по выбору учителя из вариативной части плана добавлен в раздел Спортивные игры.

Утверждаю  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Тинякова

### Приложение к рабочей программе по физической культуре

Школа: МБОУ «Луговская СОШ»

Класс: 11

Общее количество часов: 102

В соответствии с годовым календарным графиком работы школы на 2023-24 уч. Год: 105 уч .ч.

Учитель: Брюханцева Екатерина Владимировна

### Тематический поурочный план на 2023-2024 учебный год

№ урока	Кол-во часов	дата	Тема урока
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч.</b>			
1	1	01.09	Понятие о физической культуре человека.
<b>Легкая атлетика 10ч.</b>			
2	1	04.09	ТБ при занятиях легкой атлетикой. ОРУ специальные беговые. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.
3	1	06.09	ОРУ специальные беговые. Закрепление бега по дистанции. Эстафетный бег.
4	1	08.09	ОРУ специальные беговые. Совершенствование эстафетный бег. Бег на результат 100 м.
5	1	11.09	ОРУ прыжковые. Изучение прыжка в длину с разбега. Челночный бег.
6	1	13.09	ОРУ прыжковые. Изучение прыжка в высоту с разбега. Челночный бег.
7	1	15.09	ОРУ прыжковые. Прыжок в длину и высоту на результат.
8	1	18.09	ОРУ. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Челночный бег.
9	1	20.09	ОРУ. Метание мяча на результат.
10	1	22.09	ОРУ. Обучение метанию гранаты из различных положений. Челночный бег.
11	1	25.09	ОРУ. Метание гранаты из различных положений на результат.
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч.</b>			
12	1	27.09	Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
<b>Спортивные игры (волейбол) 10 ч.</b>			
13	1	29.09	Инструктаж по ТБ. ОРУ по видам спорта.

			Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.
14	1	02.10	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.
15	1	04.10	ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра.
16	1	06.10	ОРУ с предметами. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.
17	1	09.10	ОРУ с предметами. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.
18	1	11.10	ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.
19	1	13.10	ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.
20	1	16.10	ОРУ по видам спорта. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
21	1	18.10	ОРУ по видам спорта. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
22	1	20.10	ОРУ по видам спорта. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч</b>			
23	1	23.10	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физкультуры.
<b>Спортивные игры ( баскетбол) 4 ч.</b>			
24	1	25.10	Инструктаж по ТБ. ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Баскетбол.
25	1	27.10	ОРУ с предметами. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра. Баскетбол.
26	1	06.11	ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники нападающего удара, техники защитных действий. Учебная игра баскетбол.
27	1	08.11	ОРУ по видам спорта. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра баскетбол.
<b>Основы знаний о физической культуре.1ч.</b>			
28	1	10.11	Понятие телосложения и характеристика его основных понятий.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.</b>			
29	1	13.11	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Совершенствование строевых упражнений.
30	1	15.11	ОРУ на месте. Совершенствование висов и упоров.
31	1	17.11	ОРУ с гантелями. Совершенствование вися согнувшись, прогнувшись, сзади. Подтягивание на перекладине.
32	1	20.11	ОРУ в движении. Комбинация из разученных элементов на результат.
33	1	22.11	ОРУ в движении. Совершенствование стойки на лопатках-переворот в полу-шпагат (д),кувырок назад- стойка на

			лопатках (д). переворот в упор силой (м)
34	1	24.11	ОРУ на месте. Комбинация из разученных элементов на результат.
35	1	27.11	ОРУ на месте. Совершенствование сгибание и разгибание рук в упоре.
36	1	29.11	ОРУ в движении. Комбинация из разученных элементов на результат.
37	1	01.12	ОРУ в движении. Совершенствование опорных прыжков. Опорный прыжок через козла.
38	1	04.12	ОРУ в движении. Совершенствование опорных прыжков. Опорный прыжок через козла на результат.
39	1	06.12	ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.
40	1	08.12	ОРУ на месте. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.
41	1	11.12	ОРУ на месте. Комбинация из разученных элементов на результат. Прыжки.
42	1	13.12	ОРУ с обручами. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом, стойка на лопатках
43	1	15.12	ОРУ с обручами. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырок назад, длинный кувырок.
44	1	18.12	ОРУ со скакалками. Комбинации из разученных элементов на результат.
45	1	20.12	ОРУ в движении. Освоение и совершенствование лазания по канату (м,д) , лазания по гимнастической лестнице (д), без помощи ног(м).
46	1	22.12	ОРУ на месте с гимнастической палкой. Комбинации из разученных элементов на результат.
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч</b>			
47	1	25.12	Основы организации двигательного режима.
<b>Спортивные игры (гандбол) 6ч.</b>			
48	1	27.12	Инструктаж по ТБ. ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.
49	1	29.12	ОРУ по видам спорта. Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков. Учебная игра.
50	1	10.01	ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.
51	1	12.01	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
52	1	15.01	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
53	1	17.01	ОРУ по видам спорта. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч.</b>			
54	1	19.01	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
<b>Лыжная подготовка 17 ч.</b>			

55	1	22.01	Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.
56	1	24.01	Повторение попеременного двухшажного хода.
57	1	26.01	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Бег 2 км.
58	1	29.01	Повторение одновременного двухшажного хода.
59	1	31.01	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Бег 3 км.
60	1	02.02	Повторение техники спуска, торможения, подъема
61	1	05.02	Совершенствование техники спуска, торможения, подъема.
62	1	07.02	Повторение одновременного одношажного хода.
63	1	09.02	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бег 4 км.
64	1	12.02	Повторение одновременного бесшажного хода.
65	1	14.02	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Бег 5 км.
66	1	16.02	Повторение конькового хода.
67	1	19.02	Совершенствование конькового хода. Бег 6 км.
68	1	21.02	Повторение перехода с одновременных ходов на попеременные.
69	1	26.02	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные. Бег 7 км.
70	1	28.02	Первая помощь при травмах и обморожениях.
71	1	01.03	Прохождение дистанции девушки 5 км, юноши 7 км на результат.
<b>Элементы единоборств 8 ч.</b>			
72	1	04.03	Инструктаж по ТБ. Виды борьбы и их особенности. Самостраховка.
73	1	06.03	Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед поединком. Силовые упражнения.
74	1	11.03	Приемы падения и перекаты.
75	1	13.03	Приемы удержания и захваты.
76	1	15.03	Приемы борьбы лежа.
77	1	18.03	Приемы борьбы стоя.
78	1	20.03	Единоборства в парах. Игра: «Борьба всадников».
79	1	22.03	Единоборства в парах. Игра: «Борьба двое против двоих».
<b>Основы знаний о физической культуре 1ч.</b>			
80	1	03.04	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
<b>Баскетбол 9ч.</b>			
81	1	05.04	Инструктаж по ТБ. ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.
82	1	08.04	ОРУ с предметами. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.
83	1	10.04	ОРУ по видам спорта. Совершенствование техники нападающего удара, техники защитных действий. Учебная игра.
84	1	12.04	ОРУ по видам спорта. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

85	1	15.04	ОРУ с мячом. Совершенствование сочетания приемов: ведение, бросок. Учебная игра.
86	1	17.04	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок, передачи, ведения мяча. Учебная игра.
87	1	19.04	ОРУ на месте. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
88	1	22.04	ОРУ в движении. Совершенствование приемов нападения. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
89	1	24.04	ОРУ на месте. Совершенствование сочетаний приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.
<b>Легкая атлетика 10ч.</b>			
90	1	26.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.
91	1	03.05	Преодоление горизонтальных препятствий.
92	1	06.05	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.
93	1	08.05	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
94-95	2	13.05	Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
96-97	2	15.05	Прыжок в высоту.
98-99	2	17.05	Метание мяча и гранаты.
<b>Лапта 6 ч.</b>			
100	1	20.05	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении .Название разучиваемых приемов игры и основы правильной техник
101	1	22.05	Техника передачи мяча. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра.
102	1	24.05	Техника ловли мяча. Техника ударов битой по мячу. Техника осаливания (бросок мяча в соперника). Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Основные правила соревнований. Учебная игра.

Критерии и нормы оценивания образовательных результатов по предмету определяются локальным нормативным актом школы «Положение о критериях и нормах оценивания предметных результатов учащихся МБОУ «Луговская СОШ» на уровне основного общего образования.





