

Рабочая программа по физической культуре для 5,10,11 класса на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 5,10,11 класса на 2021-2022 учебный год.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Бычиха Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

№ 1 от « 31 » августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

№ 104 от « 2 »



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5,10,11 КЛАСС

По учебнику В.И.Лях; А.А.Зданевич

(М.: «Просвещение»)

Составитель:

Шевченко К.В.

Учитель физической культуры

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. (М.: Просвещение 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5—9 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	—
	Поднимание туловища из	180	165

	положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; преодолевать на лыжах дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики).

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

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

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 8-9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем, особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка,). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 9 класса получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм,

равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования ,силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике меж-предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдению действий партнера и др.). Усвоение знаний

учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9-10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, стремление к овладению двигательными умениями и навыками, прилежание. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Так как материально-техническая база школы не позволяет реализовывать разделы программы: плавание и единоборства, часы, отведенные на данные разделы, а так же часы вариативной части программы распределены для более углубленного изучения л/атлетики и

спортивных игр, а так же на увеличение часов для занятий на свежем воздухе в зимнее время года (лыжная подготовка, катание на коньках).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в (102 часа) неделе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		5	10	11
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Подвижные и спортивные игры	43	43	43
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10
1.4	Легкоатлетические упражнения	37	37	37
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12
		102	102	102

Распределение учебного времени по триместрам 3 часа в неделю (101 час)

Вид программного материала	1 триместр (30ч.)	2 триместр (33ч.)	3 триместр (39 ч.)
1. Легкая атлетика	5		23
2. Русская лапта или футбол	9		2
3. Баскетбол	16	5	
4. Волейбол		6	14

5. Гимнастика		10	
6. Лыжная подготовка		12	

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям игры баскетбол, волейбол, футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм.

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	9	10
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате,		с пассивным сопротивлением защитника		

	круге)			
На освоение техники ведения мяча	<p>Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>С пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>-----</p> <p>-----</p>	
На овладение техникой бросков мяча	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</p>	<p>То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке</p>	<p>-----</p>	<p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p>
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	<p>-----</p>	<p>-----</p>
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			-----
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения			
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	с изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	-----
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	-----
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок,	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		-----	-----

поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	----- -----	Игра по упрощенным правилам волейбола. -----	----- -----
На развитие координационных способностей ¹ (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		-----	-----

Рабочая программа по физической культуре для 5,10,11 класса на 2021-2022 учебный год.

На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.			-----
На развитие скоростных и силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность			
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом		-----	-----

способностей				
На освоение тактики игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>	<p>Позиционное нападение с изменением позиций</p>	-----	-----
На знания о физической культуре	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>			
На овладение организаторскими умениями	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>			
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>			

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Таблица 10

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	9	10
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре

	движении				в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			-----	-----
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; седноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь
	Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами;	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю

		вис лежа; вис присев		прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	жердь
На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат	<i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега

				<p><i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад</p>	<p><i>Девочки:</i> равновырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p>
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	-----	-----		
<p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	-----	-----		
<p>На развитие скоростно силовых способностей</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	-----	-----		
<p>На развитие гибкости</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	-----	-----		
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники</p>	Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо-	гимнастических способностей;		

	безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и коцдиционных способностей. Дозировка упражнений	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	-----	-----

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 11).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с огггалкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Таблица 11

Программный материал по легкой атлетике.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	9	10/11
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег	От 15 до 30 м от 30 до 50 м	От 30 до 40 м от 40 до 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до70м	<hr/> -----

Рабочая программа по физической культуре для 5,10,11 класса на 2021-2022 учебный год.

	До 40 м Бег на результат 60 м	до 50 м	до 60 м	Бег на результат 100 м	-----
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м	----- Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	-----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега		Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега		-----	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель		Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния	----- девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега

	<p>(1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>	<p>с расстояния 8—10 м</p>	<p>10—12 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния</p> <p>(юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх</p>
--	--	----------------------------	--	---	---

			руками после броска партнера, после броска вверх		
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка				----- Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей				-----
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью				-----
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)				-----
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;				

	представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы				
	5	6	7	9	10/11
На освоение техники лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «елочкой».</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Прохождение дистанции</p> <p>3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.</p> <p>Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Торможение и поворот «плугом».</p> <p>Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
На знания о физической культуре	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>				

КТП 5 класс

№ Урок ап/п	№ урока в четверти/ разделе программ ы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тема урока	Примечания
I триместр					
1	1/1	03.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Тестирование: Прыжок в длину с места – У..	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках легкой атлетики . Из исходного положения «старт пловца» выполняют прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых качеств по программе «губернаторских состязаний»). Играют в подвижные игры с малыми мячами, выполняют метание мяча с места по движущейся цели.
2	2/2	06.09		Тестирование: Бег 30 м – У	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. С высокого старта пробегаютна время дистанцию 30м (тестирование физического качества быстрота по программе «губернаторских состязаний»). Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м.
3	3/3	08.09		Метание мяча.	Выполняют специальные индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли малого мяча. Метают мяч на дальность с места. Играют в Русскую лапту (РК ГОС) по правилам соревнований.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

4	4/4	10.09		Метание мяча.	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют специальные упражнения для совершенствования навыка удара по мячу битой. Играют в Русскую лапту (РК ГОС) по правилам соревнований.
5	5/5	13.09		Тестирование: Вис на согнутых руках -У.	Выполняют упражнения с малыми мячами в парах, колоннах. Метают мяч в цель и на дальность. Соревнуются в эстафетном задании «за мячом противника». Выполняют вис на согнутых руках (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК ГОС) по правилам соревнований.
6	6/6	15.09		Тестирование: 6 –ти минутный бег – У.	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. выполняют 6-ти минутный бег (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол по упрощенным правилам (юноши) и в пионербол (девушки).
7	7/7	17.09		Кроссовый бег.	Пробегают медленно по пересеченной местности 1500 м. Выполняют упражнения для развития гибкости. Играют в Русскую лапту (РК ГОС) по правилам соревнований.
8	8/8	20.09		Тестирование: бег 1000 м – У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1000м (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК ГОС)

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					по правилам соревнований.
9	9/9	22.09		Метание мяча – К.У.	Выполняют метание мяча 150 гр на дальность с разбега по правилам соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту (РК ГОС) по правилам соревнований.
10	10/10	24.09		Бег 60 м – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. С высокого старта пробегают навремя дистанцию 60м. Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м. Играют в Русскую лапту (РКГОС) по правилам соревнований.
11	11/11	27.09		Кросс 1500 м – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1500м по пересеченной местности. Играют в Русскую лапту (РК ГОС) по правилам соревнований.
12	12/12	29.09		Тестирование: Ч/бег 3х10 м – У	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют челночный бег 3х10 метров (Тестирование координационных способностей по программе «Губернаторские состязания»). Играют в подвижную игру «Колдуны».

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

13	13/13	01.10	Тестирование: Сгибание рук в упоре лежа,наклон сидя - У.	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют сгибание рук в упоре лежа (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «Губернаторских состязаний»)
14	14/14	04.10	Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 сек –У, прыжки через скакалку за 1 минуту.	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ.Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), прыжки через скакалку в течение 1 минуты. Играют в подвижную игру «Перестрелка»
15	15/1	06.10	БАСКЕТБОЛ: техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещаются в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Выполняют повороты без мяча и с мячом.
16	16/2	11.10	Совершенствование техники передвижений	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Борьба за мяч».
17	17/3	13.10	Совершенствование техники передвижений	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					подвижную игру «Мяч капитану».
18	18/4	15.10		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют передачи от груди в стену стоя, сидя, лежа на спине и животе. Выполняют передачу от груди в парах, колоннах. Играют в подвижную игру «Мяч капитану».
19	19/5	18.10		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге, колоннах на месте и с перемещением игроков. Играют в подвижную игру «Перестрелка»
20	20/6	20.10		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Ловят и передают мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Выполняют передачи в парах, тройках, квадрате, круге, колоннах на месте и с перемещением игроков. Играют в подвижную игру «Перестрелка»
21	21/7	22.10		Передача в стену за 30 сек – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Соревнуются в эстафетах с передачей мяча. Играют в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Выполняют контрольное упражнение: передача в стену за 30 секунд. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
22	22/8	25.10		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					движении по прямой. Соревнуются в эстафетах сведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «Перестрелка».
23	23/9	27.10		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча на месте и в движении по прямой без зрительного контроля. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «Перестрелка».
24	24/10	29.10		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча с последующей передачей или броском в щит. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Играют в подвижную игру «Перестрелка».
25	25/11	01.11		Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют контрольное упражнение: челночный бег с ведением мяча 4x10 метров. Выполняют вырывание и выбивание мяча. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
26	26/12	03.11		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют разминочные комбинационные упражнения по периметру зала с элементами ведения и передач. Выполняют ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Соревнуются

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
27	27/13	05.11		Совершенствование техники броска.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площадки(9х5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.
28	28/14	08.11		Совершенствование техники броска.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с места и в движении, после ловли, после отскока от щита. Соревнуются командами на точность попадания в кольцо.
29	29/15	10.11		Бросок после ведения.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют бросок по кольцу после ведения (два шага). Соревнуются в эстафетах с ведением и броском по кольцу. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
30	30/16	12.11		Бросок после ведения.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют бросок по кольцу после ведения (два шага). Соревнуются в эстафетах с ведением и броском по кольцу. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.

ИТОГО: 30 ЧАСА, КУ-6, РКГОС-8

**II
ТРИМЕСТР**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

31	1/17	22.11		Штрафной бросок	Упражняются в выполнении штрафного броска (расстояние до корзины 360 см). Выполняют тактические действия в защите и нападении во время выполнения штрафного броска. Соревнуются на точность выполнения штрафного броска командами.
32	2/18	24.11		Закрепление техники владения мячом	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражняются в выполнении штрафного броска (расстояние до корзины 360 см)
33	3/19	26.11		Передачи в колонне – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют штрафной бросок (расстояние до корзины 360 см). Выполняют контрольное упражнение: передачи в колонне 5 человек («мяч капитану»). Выполняют тактические действия в нападении «Отдай мяч и выйди». Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
34	4/20	29.11		Штрафной бросок – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют контрольное упражнение: штрафной бросок из 10 попыток. Выполняют командные броски после ведения и штрафные. Играют в баскетбол по упрощенным правилам, применяют тактику свободного нападения.
35	5/21	01.12		Тактика игры	Во время учебной игры взаимодействуют по принципу «Отдай мяч и выйди».
36	6/1	03.12		Тактика игры	Во время учебной игры выполняют позиционное

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					нападение 5:0
37	7/2	06.12		Тактика игры	Во время учебной игры выполняют позиционное нападение 5:0 и нападение быстрым прорывом 1:0
38	8/1	08.12		ГИМНАСТИКА. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности на уроках гимнастики. Знакомятся с современными системами физических упражнений. Выполняют построения и перестроения. Выполняют упражнения на растягивание.
39	9/2	10.12		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту, наклон сидя – У.	Подготавливают места занятий, инвентаря под руководством учителя. Выполняют прыжки на двух ногах через скакалку в течение 1 минуты. Играют в подвижные игры: «Салки» с различными заданиями, «Колдуны». Выполняют кувырки, перекаты, стойку на лопатках в различных сочетаниях.
40	10/3	13.12		Кувырок в стойку на лопатках.	Подготавливают места занятий, инвентаря под руководством учителя. Выполняют кувырок в стойку на лопатках, в различных сочетаниях. Составляют индивидуальные акробатические комбинации с помощью учителя.
41	11/4	15.12		Стойка на голове и руках.	Самостоятельно подготавливают места занятий. Выполняют акробатические комбинации из 8-10 элементов с учетом индивидуальных возможностей.
42	12/5	17.12		Акробатика – К.У.	Самостоятельно подготавливают места занятий. Выполняют акробатические комбинации из 8-10

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					элементов с учетом индивидуальных возможностей. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.
43	13/6	20.12		Работа по станциям	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину, упражнения в равновесии. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.
44	14/7	22.12		Работа по станциям	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину, упражнения в равновесии. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.
45	15/8	24.12		Лазание по канату – К.У.	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 сек на результат (по программе «Президентские состязания»).
46	16/9	10.01		Опорный прыжок – К.У.	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину (девушки) и в длину (юноши). Подтягиваются на высокой перекладине (юноши), выполняют сгибание рук в упоре лежа, выполняют наклон сидя на результат (по программе «Губернаторские состязания»).
47	17/1	12.01		РК ГОС. Лыжная подготовка. Вводный урок, правила техники безопасности во время занятий на улице в зимний период, требования к одежде.	Знают и понимают правила техники безопасности во время занятий на учебной лыжне, значение лыжного спорта для поддержания работоспособности и укрепления здоровья. Подбирают одежду соответствующую

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					погодным условиям. Или катаются на коньках.
48	18/2	14.01		РК ГОС. Повороты переступанием на месте и в движении.	Готовят инвентарь, используя лыжные мази сцепления. Выполняют повороты переступанием на месте и в движении, преодолевают дистанцию 1 км попеременным двухшажным ходом или катаются на коньках.
49	19/3	17.01		РК ГОС. Подъемы «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»	На пологом склоне выполняют подъёмы «полуелочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Преодолевают дистанцию 1,5 км или катаются на коньках.
50	20/4	19.01		РК ГОС. Торможение «плугом».	На пологом склоне выполняют торможение «плугом». Преодолевают дистанцию 1,5 км или катаются на коньках.
51	21/5	21.01		РК ГОС. Спуск со склона	Выполняют спуск со склона прямо и наискось в различных стойках, в зависимости от рельефа местности, Преодолевают дистанцию 2 км или катаются на коньках.
52	22/6	24.01		РК ГОС. Одновременный двухшажный ход, стартовый разгон.	Выполняют стартовый разгон, пробегают отрезки 60м – 100м на скорость движения. Преодолевают дистанцию 2 км или катаются на коньках.
53	23/7	26.01		РК ГОС. Преодоление трамплина.	Катаются со склона, преодолевая трамплины и выполняя торможение «упором» или катаются на коньках.
54	24/8	28.01		РК ГОС. Одновременный бесшажный ход.	Отрабатывают технику одновременного бесшажного хода. Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

55	25/9	31.01		РК ГОС. Бег на лыжах 1 км –д, 2 км – м. - К.У.	Выполняют бег на лыжах по регламентусоревнований по лыжным гонкам.
56	26/10	02.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
57	27/11	04.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
58	28/12	07.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
59	29/1	09.02		ВОЛЕЙБОЛ: Стойки и перемещения игроков	Выполняют перемещения в различных стойках приставными шагами боком, лицом и спиной к сетке. Выполняют различные задания в движении. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
60	30/2	11.02		Стойки и перемещения игроков	Выполняют ускорения из различных исходных положений. В эстафетах выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Играют в подвижные игры с мячами через сетку. Играют в пионербол.
61	31/3	14.02		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу.	Выполняют упражнения в ловле набивного мяча снизу, индивидуальные упражнения в приеме волейбольного мяча снизу. Выполняют упражнения в парах, в кругу. Играют в пионербол.
62	32/4	16.02		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу.	Выполняют упражнения в ловле набивного мяча снизу, индивидуальные упражнения в приеме волейбольного мяча снизу. Выполняют упражнения в парах, в кругу. Играют в

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					итальянскую лапту.
63	33/5	18.02		Совершенствование техники приема и передач мяча сверху.	Выполняют индивидуальные упражнения в передачах мяча над собой на месте и в движении, в кругу, в парах через сетку. Играют в итальянскую лапту.
ИТОГО: 33ЧАСА, КУ-6, РКГОС-12					
III ТРИМЕСТР					
64	1/6	28.02		Нижняя прямая подача.	Выполняют нижнюю прямую подачу, принимают мяч снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Упражняются в передачах через сетку в парах. Играют в итальянскую лапту.
65	2/7	02.03		Нижняя прямая подача.	Выполняют нижнюю прямую подачу, принимают мяч снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Упражняются в передачах через сетку в парах. Играют в итальянскую лапту.
66	3/8	04.03		Передачи в парах через сетку – К.У.	Выполняют передачи в парах через сетку на результат. Играют в пионербол с элементами волейбола.
67	4/9	07.03		Прием мяча снизу – К.У.	Выполняют приём мяча с низу на результат. Играют в пионербол с элементами волейбола.
68	5/10	09.03		Бросок н. мяча 1 кг сидя – У.	Выполняют ОРУ с набивным мячом. Выполняют

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					бросок мяча 1 кг сидя на результат.
69	6/11	11.03		Нижняя прямая подача– К.У.	Выполняют нижнюю прямую подачу на результат (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
70	7/12	14.03		Прием после подачи	Выполняют прием после подачи (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
71	8/13	16.03		Прием после подачи– К.У.	Выполняют прием после подачи на результат (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
72	9/14	18.03		Учебная игра.	Играют в мини-волейбол по- японски на укороченной площадке
73	10/15	21.03		Учебная игра.	Играют в итальянскую лапту
74	11/16	23.03		Учебная игра.	Играют в волейбол по упрощённым правилам.
75	12/17	25.03		Учебная игра.	Играют в волейбол по упрощённым правилам.
76	13/18	28.03		Учебная игра.	Играют в волейбол
77	14/19	30.03		Учебная игра.	Играют в волейбол
78	15/1	01.04		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности во время уроков л/атлетики в зале и на открытых площадках. Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега
79	16/2	04.04		Прыжки в высоту.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега. Выполняют ОРУ по принципу круговой

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					тренировки (5-6 станций).
80	17/3	06.04		Прыжки в высоту.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега. Выполняют бег по дуге в подвижных играх: «третий-лишний», «платочек», «утка-гусь». Выполняют выпрыгивания к подвешенному предмету с 4-6 шагов.
81	18/4	08.04		Прыжки в высоту.	Выполняют прыжки в высоту спиной ч/з резинку на маты с места, с 2-3 шагов разбега.
82	19/5	15.04		Прыжки в высоту.	Выполняют прыжки в высоту спиной через резинку на маты с места, с 4-6 шагов разбега.
83	20/6	18.04		Прыжки в высоту.	Выполняют индивидуальный подбор разбега. Выполняют прыжки в высоту через планку сполного разбега.
84	21/7	20.04		Прыжки в высоту – К.У.	Выполняют прыжки в высоту через планку с полного разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
85	22/8	22.04		Тестирование: Ч/бег 3x10 м –к.у.	Выполняют ОРУ с набивным мячом в парах. Выполняют челночный бег 3x10 метров на результат (по программе «Губернаторских состязаний»)
86	23/9	25.04		Бросок н/мяча сидя - У	Выполняют ОРУ с набивным мячом. Выполняют бросок мяча 1 кг сидя на результат. Играют в подвижную игру «Перестрелка»
87	24/10	27.04		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					Выполняют прыжки с прибавками.
88	25/11	29.04		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют СБУ сериями по 3. Выполняют выход в шаг с 1-2 шагов разбега. Играют в подвижную игру «Волки во рву».
89	26/12	04.05		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют выходы в шаг через низкий барьер с небольшого разбега. Соревнуются в эстафетах с преодолением низких барьеров. Играют в подвижные игры с бегом и прыжками: «салки с заданиями»
90	27/13	06.05		Тестирование: прыжок в длину с места-К.У., висна согнутых руках –К.У.	Выполняют прыжок в длину с места на результат(по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в русскую лапту (РК ГОС).
91	28/14	11.05		Тестирование: сгибание рук в упоре лежа – К.У., подъем туловища из положения лежа за 30 сек –К.У.	Выполняют сгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа на результат (по программе «Губернаторских состязаний»)
92	29/15	12/13.05		Бег 30, 60 метров – К.У.	Выполняют бег 30 и 60 метров с высокого старта на результат по регламенту соревнований по легкой атлетике.
93	30/16	16.05		Прыжки в длину с разбега – К.У.	Выполняют прыжок в длину с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
94	31/17	18.05		Кроссовый бег.	Пробегают медленным бегом 2 км – мальчики, 1,5 км – девочки. Играют в русскую лапту (РК ГОС).
95	32/18	20.05		Кроссовый бег. Наклон сидя – К.У.	Пробегают медленным бегом 2 км – мальчики, 1,5 км – девочки. Выполняют упражнения на растягивание, затем контрольные упражнения

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					наклон сидя (по программе «Губернаторских состязаний»).
96	33/19	23.05		Тестирование: прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин - У	Выполняют ОРУ со скакалкой. Выполняют прыжки через скакалку за 1 минуту, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту на результат. Играют в подвижную игру со скакалкой: «рыбак и рыбки», выполняют прыжки через длинную скакалку.
97	34/20	25.05		6-ти минутный бег – К.У.	Выполняют бег в течение 6 минут на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в пионербол.
98	35/21	27.05		Бег 1000м. – К.У	Выполняют бег 1000метров на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в итальянскую лапту.
99	36/22	30.05		Кросс 2 км – юноши, 1,5 км – девушки - К.У.	Выполняют кроссовый бег на результат. Играют в пионербол.
100	37/23			РК ГОС Русская лапта	
101	38/24			РК ГОС Русская лапта	
102	39/25			РК ГОС Русская лапта	
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ					
ИТОГО: 39 часов, КУ-14, РК ГОС-3.					
ИТОГО ЗА ГОД: 102 часов, КУ-26, РК ГОС- 23					

КТП 10-11 класс

№ Урок а/п	№ урока в четверти/ разделе программ ы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тема урока	Примечания
І триместр					
1	1/1	02/03.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности..	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Задачи на учебный год. Тестирование: Прыжок в длину с места – У.
2	2/2	06.09		РК ГОС - Русская лапта	Правила игры, инвентарь, площадка. СБУ. Тестирование: бег 30 м – У.
3	3/3	08.09		Метание мяча. РК ГОС - Русская лапта	Кросс 1500м, СБУ. Специальные индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли и передачи малого мяча.
4	4/4	09/10.09		Кроссовый бег. РК ГОС - Русская лапта	Кросс 2000м, СБУ. Специальные упражнения для совершенствования навыка удара по мячу битой.
5	5/5	13.09		РК ГОС - Русская лапта	Учебная игра. Тестирование: 6 –ти минутный бег – У.
6	6/6	15.09		Метание мяча. РК ГОС - Русская лапта	Метание малого мяча на дальность и в цель.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

7	7/7	16/17.09		Метание мяча – К.У.	Метание мяча на дальность по регламенту соревнований по лёгкой атлетике. РК ГОС -Русская лапта.
---	-----	----------	--	----------------------------	---

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

8	8/8	20.09		Бег 60 м – К.У	СБУ 2 серии по 20м. РК ГОС - Русская лапта
9	9/9	22.09		Бег 1000 м -У	РК ГОС - Русская лапта
10	10/10	23/24.09		Кросс 3000м – юноши, 2000м – девушки – К.У.	Юноши – футбол, девушки – пионербол.
11	11/11	27.09		Тестирование: сгибание рук в упоре лежа,наклон сидя - У.	Юноши – футбол, девушки – пионербол.
12	12/12	29.09		Тестирование: ч/бег 3x10 м – У.	Юноши – футбол, девушки – пионербол.
13	13/13	30.09/01.10		Тестирование: Подъем туловища из положениялежа за 30 сек	Юноши – футбол, девушки – пионербол
14	14/14	04.10		Тестирование: Вис на согнутых руках	Юноши – футбол, девушки – пионербол
15	15/1	06.10		БАСКЕТБОЛ: техника безопасности на урокахспортивных игр.	История баскетбола, правила игры. Техникапередвижения игроков.
16	16/2	11.10		Техника передвижения игрока	Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.
17	17/3	13.10		Совершенствование техники передач.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении в парах, тройках, квадрате. Передача в стену. Учебная игра без ведения.
18	18/4	14/15.10		Совершенствование техники передач.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача в стену. Учебная игра без ведения.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

19	19/5	18.10		Совершенствование техники передач.	Передачи в колоннах на месте и с перемещением игроков. Передача в стену. Учебная игра без ведения.
20	20/6	20.10		Совершенствование техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления. Подвижная игра с ведением мяча.
21	21/7	21/22.10		Совершенствование техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Обводка. Подвижная игра с ведением мяча.
22	22/8	25.10		Совершенствование техники ведения и передач.	Комбинационные упражнения по периметру зала. Эстафеты с ведением, обводкой и передачей мяча. Учебная игра.
23	23/9	27.10		Передача в стену за 30 сек – К.У.	Специальные упражнения баскетболиста . Учебная игра.
24	24/10	28/29.10		Бросок мяча в прыжке.	Броски с точек (9х5 попаданий). Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра
25	25/11	01.11		Передачи в колонне – К.У.	Специальные упражнения баскетболиста. Игры и эстафеты с ведением и броском по кольцу
26	26/12	03.11		Тактика игры.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5.
27	27/13	05.11(1кл)		Тактика игры.	Нападение быстрым прорывом 3:2
28	28/14	08.11		Тактика игры.	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					восьмёрка).
29	29/15	10.11		Совершенствование техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.
30	30/16	11/12.11		Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – К.У.	Специальные упражнения баскетболиста с двумя, тремя мячами.
ИТОГО: 30 ЧАСА, КУ-5, РКГОС-8					
II ТРИМЕСТР					
31	1/17	22.11		Совершенствование техники выполнения штрафного броска	Тактические действия игроков во время выполнения штрафного броска. Стритбол. Учебная игра.
32	2/18	24.11		Штрафной бросок – К.У	Стритбол.
33	3/19	25/26.11		Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.
34	4/20	29.11		Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.
35	5/21	01.12		Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.
36	6/1	02/03.12		ГИМНАСТИКА: вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики.	История гимнастики, значение гимнастических упражнений для сохранения здоровья. Современные системы физических упражнений. Упражнения на растягивание.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

37	7/2	06.12		Акробатика: повторение.	Кувырки, перекаты, стойки. Шейпинг.
38	8/3	08.12		Акробатика: повторение.	Кувырок прыжком, два кувырка вперед слитно, прыжки после кувырка, стойки, мосты, шпагаты. Шейпинг.
39	9/4	09/10.12		Стойка на руках.	Кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад. Составление индивидуальных композиций из 8 – ми элементов.
40	10/5	13.12		Акробатика – К.У.	Совершенствование техники выполнения индивидуальных композиций из 8 – ми элементов.
41	11/6	15.12		Опорный прыжок через козла.	Соскок со снаряда с выполнением различных последующих упражнений. Лазание по канату-девушки, упражнения на параллельных брусьях - юноши.
42	12/7	16/17.12		Опорный прыжок через козла.	Упражнения с опорой руками о снаряд, вскок в упор присев, вскок в сед ноги врозь, кувырок прыжком. Различными способами, через коня в ширину, через козла в длину, кувырок прыжком через коня в ширину. Лазание по канату- юноши, упражнения . на разновысоких брусьях – девушки.
43	13/8	20.12		Опорный прыжок – К.У.	Упражнения на брусьях, лазание по канату. Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

44	14/9	22.12		Лазание по канату – К.У.	Круговая тренировка. Оценка самочувствия повнешним и внутренним ощущениям. Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту.
45	15/10	23/24.12		Упражнения на брусьях.	Тестирование: подтягивание - юноши, подъём туловища из положения лёжа за 30 сек
46	16/1	10.01		РК ГОС. Лыжная подготовка. Вводный урок, т/б вовремя занятий на улице в зимний период.	Экипировка лыжника, подбор лыж, мелкий ремонт.
47	17/2	12.01		РК ГОС. Попеременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции 1,5 – 2 км, (или катание на коньках).
48	18/3	13/14.01		РК ГОС. Спуски и подъемы.	Прохождение дистанции 3 км (или катание на коньках.)
49	19/4	17.01		РК ГОС. Одновременный одношажный ход.	Стартовый разгон, пробегание отрезков 100 м. (или катание на коньках).
50	20/5	19.01		РК ГОС. Попеременный четырехшажный ход.	Прохождение дистанции 3км, (или катание на коньках).
51	21/6	20/21.01		РК ГОС. Одновременные ходы	Прохождение дистанции 3 км, спуск со склона,(или катание на коньках).
52	22/7	24.01		РК ГОС. Поворот из упора на параллельныхлыжах.	Прохождение дистанции 3 км, спуск со склона,преодоление трамплина (или катание на

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					коньках).
53	23/8	26.01		РК ГОС. Переход с хода на ход.	Переход от одновременного хода к попеременному, пробегание отрезков 500 –1000м (или катание на коньках).
54	24/9	27/28.01		РК ГОС. Тактика лыжной гонки.	Смена лыжного хода в зависимости от рельефа, спуск в аэродинамической стойке. Темповое прохождение дистанции 2 -3 км (или катание на коньках).
55	25/10	31.01		РК ГОС. Бег на лыжах 2 км –д, 3 км – К.У.	По регламенту соревнований по лыжным гонкам.
56	26/11	02.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Похождение дистанции 3 км в спокойном темпе (или катание на коньках).
57	27/12	03/04.02		РК ГОС. Лыжная прогулка.	Похождение дистанции 3 км в спокойном темпе (или катание на коньках).
58	28/1	07.02		ВОЛЕЙБОЛ: Стойки и перемещения игроков.	Т/б на уроках волейбола. Старты из различных положений. Подвижные игры на внимание.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

59	29/2	09.02		Стойки и перемещения игроков.	Старты из различных положений. Подвижные игры на внимание.
60	30/3	10/11.02		Совершенствование техники передач.	Верхняя передача на месте и в движении в индивидуальных упражнениях. Игры на внимание. Передача мяча в прыжке через сетку.
61	31/4	14.02		Совершенствование техники передач.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя передача. Упражнения в парах и индивидуальные.
62	32/5	16.02		Совершенствование техники передач.	Упражнения в парах, тройках на месте и в движении. Индивидуальные упражнения.
63	33/6	17/18.02		Совершенствование техники передач.	Упражнения через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой.
ИТОГО: 33 ЧАСА, КУ-5, РКГОС-12					
III ТРИМЕСТР					
64	1/7	28.02		Верхняя прямая подача	Прием после подачи. Розыгрыш мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу в индивидуальных упражнениях.
65	2/8	02.03		Верхняя прямая подача в зону.	Прием после подачи с последующей передачей в зону №3. Розыгрыш мяча. Совершенствование

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					техники приема мяча снизу.
66	3/9	03/04.03		Верхняя прямая подача.	Прием после подачи с последующей передачей в зону №3. Розыгрыш мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу.
67	4/10	07.03		Бросок н. мяча 1 кг сидя – У.	ОРУ с набивным мячом, верхняя прямая подача
68	5/11	09.03		Передачи в парах через сетку – К.У.	Прием мяча снизу – индивидуальные упражнения.
69	6/12	10/11.03		Прием мяча снизу – К.У.	Нападающий удар. Техника индивидуального блокирования. Тактика нападения. Страховка.
70	7/13	14.03		Верхняя прямая подача– К.У.	Совершенствование технических приемов в учебной игре
71	8/14	16.03		Прием после подачи – К.У.	Совершенствование технических приемов в учебной игре
72	9/15	17/18.03		Тактика нападения. Нападающий удар	Нападающий удар. Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.
73	10/16	21.03		Тактика защиты. Блокирование мяча.	Техника индивидуального блокирования. Групповые и командные действия в защите.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

					Учебная игра.
74	11/17	23.03		Учебная игра	Совершенствование технических приемов в учебной игре
75	12/18	24/25.03		Учебная игра	Совершенствование технических приемов в учебной игре
76	13/19	28.03		Учебная игра	Совершенствование технических приемов в учебной игре
77	14/20	30.03		Учебная игра	Совершенствование технических приемов в учебной игре
78	15/1	31.03/01.04		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Прыжки в высоту.	Техника безопасности во время прыжков в высоту. Специальные подготовительные упражнения.
79	16/2	04.04		Прыжки в высоту.	Специальные подготовительные упражнения. Круговая тренировка.
80	17/3	06.04		Прыжки в высоту.	Специальные подготовительные упражнения. Бег по дуге, выпрыгивания с разбега 4 – 6 шагов. Подвижные игры с бегом по кругу: « третий – лишний», «платочек», « утка – гусь».
81	18/4	07/08.04		Прыжки в высоту.	С места и короткого 1-2 шага разбега
82	19/5	14/15.04		Прыжки в высоту.	С разбега 4-6 шагов
83	20/6	18.04		Прыжки в высоту.	С полного разбега

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

84	21/7	20.04		Прыжки в высоту. – К.У.	По регламенту соревнований по легкой атлетике
85	22/8	21/22.04		Тестирование: Ч/бег 3х10 м - К.У,	РК ГОС Русская лапта.
86	23/9	25.04		Прыжки в длину.	Специальные подготовительные упражнения. Прыжки с прибавками. РК ГОС Русская лапта
87	24/10	27.04		Прыжки в длину.	Выход в шаг с 2-4 шагов разбега через низкий барьер. Эстафеты с использованием низких барьеров. РК ГОС Русская лапта.
88	25/11	28/29.04		Прыжки в длину.	Приземление на две ноги. Прыжок в глубину . прыжок в длину с места через препятствие. РКГОС Русская лапта.
89	26/12	04.05		Бег 30, 60 метров – К.У.	По регламенту соревнований по легкой атлетике
90	27/13	05/06.05		Прыжки в длину с разбега – К.У.	По регламенту соревнований по легкой атлетике
91	28/14	11.05		Тестирование: Прыжок в длину с места, вис согнутых руках - КУ.	Спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
92	29/15	12/13.05		Тестирование: Сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 сек.-КУ	Спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
93	30/16	16.05		Тестирование: наклон сидя –КУ.	Кросс 2 км, упражнения на растягивание
94	31/17	18.05		Тестирование: Прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин – У	Кросс 2 км - девушки, 3 км – юноши, упражнения на растягивание
95	32/18	19/20.05		6-ти минутный бег – К.У.	Спортивные игры по желанию учащихся
96	33/19	23.05		Бег 1000м. – КУ.	Спортивные игры по желанию учащихся

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10/11 классов на 2021-2022 учебный год. Учитель

97	34/20	25.05		РК ГОС Русская лапта	Метание мяча по движущейся цели
98	35/21	26.05		Кросс 3 км – юноши, 2 км – девушки - К.У.	Спортивные игры по желанию учащихся
99	36/22	30.05		РК ГОС Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
100	37/23			РКГОС Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
101	38/24			РК ГОС Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
102	39/25			РК ГОС Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ					
ИТОГО: 39 часов, КУ-14, РК ГОС-8.					
ИТОГО ЗА ГОД: 102 часа, КУ-24, РК ГОС- 28					