

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Отдел образования и воспитания**

**Администрации МО "Николаевский район"**

**МБОУ Татарско-Сайманская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Бикмаев Р.Р.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Иванова Н.Ш.  
Приказ от «28» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Измайлова Т.С.  
Приказ №136 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2652219)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 класса

**с. Татарский Сайман, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	18		18	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18		18	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	19		19	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Лыжная подготовка	12		12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		26	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Современные физические упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.r">http://www.fizkultura.r</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10	Обучение равномерному бегу в	1	0	1		<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>

	колонне по одному с невысокой скоростью					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
14	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
16	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
17	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
18	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
21	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
22	Исходные положения в физических	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	упражнениях					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
25	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
26	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
28	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
29	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
30	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
31	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
32	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
33	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
34	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
35	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	школьника					
36	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
37	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
38	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
39	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
40	Считалки для подвижных игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
43	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
44	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	«Охотники и утки»					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
61	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
62	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
63	Упражнения в передвижении на	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	лыжах					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
64	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
65	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
66	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
67	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
68	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
69	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
70	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
71	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
72	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>



76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	ГТО. Плавание. Подвижные игры					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		





**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

в.и.лях физическая куьлтура 1-4 класс

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Матвеев А.П., Физическая культура, 1 класс, 14-е издание, проработано -

Москва: Просвещение, 2023г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

-Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

- ВФСК ГТО([qto.ru](http://qto.ru))

- ГТО76.РФ.





**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Отдел образования и воспитания**

**Администрации МО "Николаевский район"**

**МБОУ Татарско-Сайманская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Бикмаев Р.Р.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Иванова Н.Ш.  
Приказ от «28» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Измайлова Т.С.  
Приказ №136 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2652219)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 2 класса

**с. Татарский Сайман, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;



- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	14		14	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14		14	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	19		19	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Лыжная подготовка	12		12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Физическое развитие	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5	Физические качества	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Сила как физическое качество	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
9	Выносливость как физическое качество	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10	Развитие координации движений	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
11	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	стороны, разведением и сведением рук					
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
14	Развитие координации движений	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
16	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
17	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
18	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
20	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
21	Закаливание организма	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
22	Утренняя зарядка	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
23	Гибкость как физическое качество	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
24	Составление комплекса утренней	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	зарядки					
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
26	Строевые упражнения и команды	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
27	Строевые упражнения и команды	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
28	Прыжковые упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
29	Прыжковые упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
30	Гимнастическая разминка	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
37	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
38	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
42	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
43	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
45	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
50	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
51	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
52	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
53	Игры с приемами футбола: метко в	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	цель					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
57	Футбольный бильярд	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
58	Футбольный бильярд	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
59	Бросок ногой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
60	Бросок ногой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
63	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
64	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
65	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
66	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
67	Подъем лесенкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>



68	Подъем лесенкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
69	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
70	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
71	Торможение лыжными палками	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
72	Торможение лыжными палками	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
73	Торможение падением на бок	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
74	Торможение падением на бок	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
80	Освоение правил и техники	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

В.И.Лях, физическая культура, 1-4 класс

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 2 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

В.И.Лях, физическая культура, 1-4 класс

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

-Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

- ВФСК ГТО([qto.ru](http://qto.ru))

- ГТО76.РФ.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Отдел образования и воспитания**

**Администрации МО "Николаевский район"**

**МБОУ Татарско-Сайманская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Бикмаев Р.Р.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Иванова Н.Ш.  
Приказ от «28» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Измайлова Т.С.  
Приказ № 136 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2653543)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 класса

**с. Татарский Сайман, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися



знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.



У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12		12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		30	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3	Олимпийские игры древности	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Режим дня	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Определение состояния организма	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

12	Бег на длинные дистанции	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
13	Бег на длинные дистанции	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
14	Бег на короткие дистанции	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
15	Бег на короткие дистанции	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
18	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
19	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
20	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
21	Упражнения на развитие координации	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
22	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
23	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
25	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
26	Опорные прыжки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

						<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
27	Опорные прыжки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
31	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
32	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
33	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
34	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
35	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
36	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
37	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
38	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
39	Техника ловли мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
40	Техника ловли мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

41	Техника передачи мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
42	Техника передачи мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
43	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
44	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
45	Ведение мяча в движении	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
46	Ведение мяча в движении	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
49	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
50	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
51	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
52	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
55	Повороты на лыжах способом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>



	переступания					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
56	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
57	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
58	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
59	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
60	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
61	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
62	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

						<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 5-6 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

В.И.Лях, физическая культура, 5-6класс

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

- ВФСК ГТО([qto.ru](http://qto.ru))

- ГТО76.РФ.



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Отдел образования и воспитания**

**Администрации МО "Николаевский район"**

**МБОУ Татарско-Сайманская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Бикмаев Р.Р.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Иванова Н.Ш.  
Приказ от «28» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Измайлова Т.С.  
Приказ № 136 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2653543)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 класса

**с. Татарский Сайман, 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю) + 34 часа ГТО (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных



напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7		7	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4		4	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Старт на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3	Старт на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Спринтерский бег	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5	Символика и ритуалы олимпийских игр	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Спринтерский бег	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Гладкий равномерный бег	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Гладкий равномерный бег	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
9	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
11	Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	высоту с разбега способом перешагивания					<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
12	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
13	Метание малого мяча по мишени	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
14	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
15	Кувырок вперед в группировке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
16	Кувырок назад в группировке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
17	Кувырок вперед ноги скрестно	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
18	Кувырок назад и стойки на лопатках	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
19	Лазание по шесту в два приема	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
20	Лазание по шесту в два приема	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
21	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
22	Упражнение на перекладине	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
23	Упражнение на перекладине	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
24	Упражнения на низкой перекладине	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>



						<a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>
26	Составление дневника физической культуры	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
27	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
31	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
32	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
36	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
37	Прием мяча снизу двумя руками	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
38	Прием мяча снизу двумя руками	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
39	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

40	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
41	Игровая деятельность с использованием технических приемов подачи мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
42	Игровая деятельность с использованием технических приемов подачи мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
43	Игровая деятельность с использованием передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
44	Игровая деятельность с использованием передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
45	Игровая деятельность с использованием передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
46	Игровая деятельность с использованием передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
47	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
48	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
49	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
50	Прыжки в верх толчком одной ногой	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

51	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
52	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
53	Упражнения с ведением мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
54	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
55	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
56	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
57	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
58	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

64	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
65	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. и 1500м.	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник / Виленский М.Я., Москва, «Просвещение», 2016г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник / Виленский М.Я., Москва, «Просвещение», 2016г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

- ВФСК ГТО([qto.ru](http://qto.ru))

- ГТО76.РФ.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**  
**Отдел образования и воспитания**  
**Администрации МО "Николаевский район"**  
**МБОУ Татарско-Сайманская СШ**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
художественно-эстетического  
цикла

\_\_\_\_\_  
Бикмаев Р.Р.  
Протокол №1 от  
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Иванова Н.Ш.  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора школы

\_\_\_\_\_  
Измайлова Т.С.  
Приказ № 136 от  
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 2654108)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса

**с. Татарский Сайман, 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.



Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

На изучения физической культуры в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:



владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

#### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

#### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10		0	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		10			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		32			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	12			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>Итого</b>		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	7	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2	Культура как способ развития человека	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
10	Проектирование индивидуальной досуговой	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	деятельности				
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>



23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26	Тактическая подготовка в футболе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
34	Техника судейства игры футбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
44	Техника судейства игры баскетбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
45	Техническая подготовка в волейболе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

53	Совершенствование техники одиночного блока	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
55	Тренировочные игры по волейболу	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
56	Техника судейства игры волейбол	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
58	Попеременно 2 ш. ход. Строевые упражнения на лыжах.	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
59	Передвижение 1км. Круговая эстафета	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
60	Коньковый ход Передвижение 2км. Пятнашки на лыжах	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61	Передвижение 2км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
62	Встречная эстафета. Переход с попеременных ходов на одновременных.	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
63	Передвижение 2км. Круговая эстафета коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
65	Одновременно одношажный ход. Подъем на склон «елочкой»	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
66	Одновременно 1 ш.х	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
67	Одновременно одношажный ход.	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
68	Торможение «полуплугом» Встречная эстафета. Пятнашки на лыжах	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
79	Участие в соревнованиях	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
80	Участие в соревнованиях	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
81	Участие в соревнованиях	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
82	Участие в соревнованиях	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
83	Судейство соревнований	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

84	Судейство соревнований	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
85	Знания о ГТО	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	гимнастической скамье				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		1 0 2	0	102	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы, В.И. Лях- 5-е издание. - М.:  
Просвещение, 2018г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

В.И. Лях Уроки физической культуры, Методические рекомендации 10-11  
классы.- М.: Просвещение, 2018г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

- <http://www.fizkult-ura.ru/>;  
- ВФСК ГТО (gto.ru);  
- ГТО 76.рф.