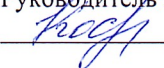
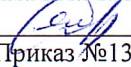
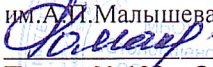


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Столбищенская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Алексея Петровича Малышева»  
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»: Руководитель ШМО  Косов И.С. Протокол №1 от «28» августа 2023 г.	«Согласовано»: зам. директора по УР МБОУ «Столбищенская СОШ им. А.П. Малышева»  Давлетшина Е.Н. Приказ №139-О.Д. от «29» августа 2023 г.	«Утверждено»: Директор МБОУ «Столбищенская СОШ им. А.П. Малышева»  Романова И.Ю. Приказ № 139 – О.Д. от «29 » августа 2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

за курс среднего общего образования

МБОУ Столбищенская СОШ имени А.П.Малышева»

Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

с.Столбище 2023-2028 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

С.Столбище 2023г

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре (Письмо МОиН РФ от 07.07 2005г №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»);
- Программы курса физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство Просвещение, 2005 г.
- Учебного плана МБОУ Столбищенской СОШ, утвержденного приказом № ;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) для использования в образовательном процессе в 2023-2024 учебном году, утвержденного приказом МО и Н РТ от 27 декабря 2011 года № 2885.

#### **Общая характеристика учебного предмета:**

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

***Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

***Задачи физического воспитания учащихся 5 классов направлены:***

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся.закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **Результаты освоения программного материала:**

по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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



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

*В области физической культуры:*

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

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

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

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

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала по физической культуре (5  
класса)**

		Кол-во часов	
№ п/п	Вид программного материала	Класс	5
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	22	
3	Баскетбол	19	
4	Мини-футбол	7	

5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Легкая атлетика	19
7	Лыжная подготовка	18
8	Плавание	2
9	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока
	Итого	105

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**2.Социально-психологические основы.**Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**3.Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**4. Приемы закаливания.** Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

**5.Подвижные игры.**

***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Мини-футбол** Тактико-технические действия. Правила и судейства соревнований

### **6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**8. Плавание** Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Освоение техники плавания.(ТЕОРИЯ)\

### **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:	
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,4	
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	155	
	Подтягивание на перекладине из виса(м),лежа(д).	6	15	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз (мин).	-	28	
К выносливости	Бег 1000 м, мин	4,20	4,30	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14.0	
	Метание мяча(150г) на дальность (м).	34	21	

Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
		план	факт
подготовленности обучающихся		7	8
обучающихся			
5	6	7	8
<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (150 м)	Текущий		+
<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		+
<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		+
<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бе, - 60 м: м.: «5» 10,2 с; «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 1 1,6 с		
<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Текущий		

горизонтальную цель			
<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий: «5» - 5,00 м; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 м; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин		
<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий		

технические действия			
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча		
	Текущий		
	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
	Текущий		
	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по	Оценка техники		



упрощенным выполнять технические действия	правилам; правильно	нижней прямой подачи		
<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 15 р.; «4» - 10р.; «3» 8 р.		
<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Текущи й		
<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Текущий		
<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения		Оценка техники		

		выполнения опорного прыжка		
<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий			
<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
Уметь передвигаться на лыжах.	Техника спуска и			

Развитие физ-х кач-в	подъёма		
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км		
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий		

технические действия в игре			
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска снизу в дв.		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении		

. Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
<b>Уметь:</b> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
Визуальная оценка действий в технике выполнения движений <b>мини-футбол</b>	Текущий		
Корректировка техники выполнения.	Текущий		
Тактико-технические действия	Текущий		
Тактико-технические действия	Текущий		
Тактико-технические действия	Оценка действий и судейства ( <b>мини-футбол</b> )		
<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000м	Текущий		
<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <b>на результат</b> )	Текущий		
<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	Текущий		
Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	Текущий		
Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	Текущий		
Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	<b>Бег 60 м:</b> м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с.		

<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
Знать: правила на воде, Уметь проплыть изученным способом	Текущий		
Знать: правила на воде, Уметь проплыть изученным способом	Текущий		

### Литература

**Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

**Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

**Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2005. - № 1-8.

**Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

**Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

**Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

**Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

**Пояснительная** записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

**Физическое** воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.