

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Можайская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей <u>наблюдения кабинет</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г. руководитель МО <u>Окаев</u> / <u>Нимаева О.Д.</u></p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по НМР <u>Дамбаев</u> / <u>Ганжурова Д.С.</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Приказ № <u>616</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г. директор МБОУ «МСОШ» <u>Цыбиков Э.Б.</u></p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре  
(указать предмет, курс, модуль)

Класс 10

Количество часов в год 102

Учитель Дамбаев Гарма Зориктуевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий

призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход отражает** стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в

практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю с X по XI класс. На преподавание в X классе отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

### **Обучающиеся 10 класса должны**

#### **знать:**

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

#### **уметь:**

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

специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

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

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

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

##### **В области познавательной культуры:**

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

##### **В области нравственной культуры:**

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

##### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

##### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

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 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 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.



**Тематическое планирование.**

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	План	Факт	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика (11 часов).</b>					
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1	05.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1	06.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1	07.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	05.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1	12.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1	13.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	1	14.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1	19.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1	20.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Техника метания гранаты.	1	21.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Метание гранаты на дальность.	1	26.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Волейбол (16 часов)</b>					
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	27.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	28.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	03.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1	04.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1	05.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	10.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	11.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	12.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	1	17.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	1	18.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	1	19.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	24.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1	25.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1	26.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1	07.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	08.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Гимнастика . Висы и упоры. (11 часов).</b>					
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1	09.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1	14.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	15.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	16.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	21.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	22.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Строевые приемы. Висы и упоры.	1	23.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	1	28.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	29.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1	30.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	05.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).					
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	06.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Совершенствование акробатических упражнений.	1	07.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	1	12.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	1	13.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	1	14.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Техника опорного прыжка через коня.	1	19.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	1	20.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	1	21.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	1	26.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	1	27.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (26 часов)</b>					
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	28.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1	16.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	17.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	18.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	1	23.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	1	24.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1	25.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1	30.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	31.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1	01.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	06.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).	1	07.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1	08.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1	13.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	1	14.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Преодоление подъемов и препятствий.	1	15.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	20.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	21.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Техника конькового хода.	1	22.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>



					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1	27.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3).	1	28.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
70	Совершенствование техники конькового хода.	1	29.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	05.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	06.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1	07.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.	1	12.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	1	13.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	1	14.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

77	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	1	19.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1	20.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1	21.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1	02.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	03.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	04.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	1	02.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
84	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	09.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
85	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1	10.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
86	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.	1	11.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
87	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1	16.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
88	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	1	17.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
89	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	18.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
90	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1	23.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
91	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	24.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
92	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	25.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).</b>					
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	30.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1	01.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	02.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

Спринтерский бег. (4 часа)					
96	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	1	07.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
97	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1	08.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
98	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	1	09.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
99	Бег 100 м с низкого старта на результат.	1	14.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Метание мяча и гранаты (3 часа)					
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	1	15.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
101	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.	1	16.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
102	Метание гранаты на дальность.	1	21.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

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

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

#### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### **Сайты**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

## **Материально-техническое обеспечение**

### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.