

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования Администрации города Элисты

МБОУ "Калмыцкая этнокультурная гимназия имени Зая-Пандиты"

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Тюрбеева Э.В.

Протокол № 1

от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Немгирова Б.К.

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лиджиева Е.С.

Приказ № 625

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Элиста 2023

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Данная рабочая программа по физической культуре реализуется на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне.

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Учитель, 2022 г.);

-Примерных программ основного общего образования.

-Учебного плана МБОУ «КЭГ им.Зая-Пандиты» на 2023-2024 учебный год.

Цель школьного образования по физической культуре:

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

Задачи:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

• создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

• формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• подготовить к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

В соответствии с программой В. И. Ляха, А. А. Зданевича материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (Калмыцкие национальные игры). Базовая часть включает в себя минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе легкой атлетики, баскетбола, флорбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчета 2 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительности учебного года в 11 классе 34 учебные недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 68 часов.

I. Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностные результаты:

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

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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:

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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.

Учащийся 11 класса должен демонстрировать уровень физической подготовленности:

№	Учебные нормативы	мальчики		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 метров, сек.	4,7	5,2	5,7
2.	Бег 100 метров, сек.	14,4	14,8	15,5
3.	Бег 3000 метров, мин.сек.	12,40	13,30	14,30
4.	Челночный бег 4 x 9метров, сек.	9,3	9,7	10,2
5.	Прыжок в длину с места, см	220	210	190
6.	Бег 2000 м,мин.,сек.	8,20	9,15	10,10
7.	Наклон вперед в положении сидя, см	14	12	7
8.	Прыжки через скакалку за 30 сек.	65	60	50
9.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	32	27	22
10.	Подъем туловища из положения лежа. Кол-во раз\мин	55	49	45

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. История развития физической культуры. Характеристика видов спорта. Физическая культура в современном обществе. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техническая подготовка, техника движений. Спортивная подготовка, развитие физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Режим дня, его содержание и правила планирования. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационные способности. Физическая нагрузка и способы ее дозирования, признаки утомления, самоконтроль за двигательной деятельностью.

Планирование самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, соблюдение требований техники безопасности. Составление комплексов различной направленности с учетом индивидуального состояния здоровья, физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, определение физической нагрузки.

Анализ и оценка техники осваиваемых упражнений, самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики, элементами единоборств. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами.

Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед, длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок вперед прыжком с 3 шагов разбега (мальчики), равновесие на одной – выпад – кувырок вперед (девочки); 2-3 кувырка назад, кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); кувырок назад в полупагач (девочки); стойка на лопатках из упора присев перекатом назад; кувырок вперед в сойку на лопатках (мальчики); стойка на голове из упора

присев силой (мальчики); стойка на руках с помощью (мальчики); гимнастический мост из положения лежа на спине и стоя у стены, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); акробатическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами равновесия, лазанья, перелезания, переползания. Упражнения с элементами единоборств: упражнения в парах силовой направленности, упражнения на овладение приемами страховки, подвижные игры с элементами единоборств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на средние и короткие дистанции; высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением 30-100 м; бег с изменяющимся направлением движения, челночный бег 3x10 м, 6x10 м, 10x10 м; бег в ранпомерном темпе до 20 мин (мальчики) и 15 мин (девочки), на дистанцию 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с 11—13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7—9 шагов бокового разбега способом «перешагивание»;

Броски: набивного мяча (2 – 3 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, по движущейся цели и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, передвижения, повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками сверху, снизу, от груди и одной рукой от плеча на месте и в сочетании с передвижением; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника одной рукой от плеча с места и в движении, двумя руками сверху с места, одной и двумя руками в прыжке; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; подвижные игры с элементами баскетбола; учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 5:5.

Волейбол: стойка игрока, перемещения; передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед и назад по направлению передачи, в опоре и в прыжке; нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную часть площадки; прием мяча двумя руками снизу после подачи, отраженного сеткой; прямой нападающий удар после передачи; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; подвижные игры с элементами волейбола; учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол: стойка игрока, перемещения; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника по прямой и с изменением направления движения и скорости; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком и по летящему мячу серединой лба; остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой; удары по воротам; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; подвижные игры с элементами футбола; учебная игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Флорбол: Знания о флорболе. История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Ведение мяча: различными способами дриблинга; без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Прием: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание. Отбор мяча. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты и индивидуальные действия.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие физических (двигательных) качеств в базовых видах спорта (спортивные игры, гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки).

Калмыцкие национальные подвижные игры. Национальные подвижные игры с развлечениями и подражанием движений зверей, птиц, охотников всадников: «Альчики», «Бег наперегонки» - «Урлдад гююлги», а так же игры с элементами калмыцкой национальной борьбы «Вытолкай соперника из круга», «Собери кегли», «Защити свое плечо», «Паступи сопернику на стопу», «Затащи соперника в свой круг».

Учебно-тематический план

№	Раздел и темы	Всего часов
1	Теория, инструктажи по технике безопасности	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	24
3	Гимнастика	10
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	12
6	Футбол	10
	Итого:	68

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Материальное-техническое обеспечение	Национально-региональный компонент	
I полугодие – 32 часа						
Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка - 12						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением.	1	Знать: комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма; калмыцкие национальные подвижные игры. Уметь: составлять планы самостоятельных занятий различными видами физической культуры и спорта с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития; применять расчёты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья; выполнять беговые упражнения; пробегать с максимальной скоростью 60,100 метров; бегать в равномерном темпе (20 минут); метать мяч на дальность; выполнять прыжок в длину с разбега. выполнять технику эстафетного бега; знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов и с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.	Свисток, секундомер, эстафетные палочки, нагрудные номера, мячи, конусы, мячи для метания, щиты для метания в цель, рулетка измерительная. ЭОР: РЭШ (Российская электронная школа)		
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1				
3	Бег на результат (60м) Калмыцкая подвижная игра «Бег наперегонки» - «Урлдад гююлгн».	1				Манджиева Е.И.: Подвижные игры разных народов.
4	Метание мяча на дальность. Калмыцкая подвижная игра «Альчики»	1				Манджиева Е.И.: Подвижные игры разных народов.
5-6	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	2				
7-8	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра «Мини-футбол»	2				
9-10	Бег 2000 метров на (тест)	2				
11-12	Бег в равномерном темпе. Бег на 3000 м	2				
Раздел: Футбол -4 ч.						

13	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока и перемещение. Учебная игра.	1	Знать: основные правила игры «Футбол» и «Мини-Футбол», технику безопасности во время выполнения упражнения и проведения игры, Уметь: самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока; называть способы передвижения и основы технических приёмов; демонстрировать и применяют в игре технические приёмы и тактические действия; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.	Свисток, футбольные ворота, мячи футбольные № 4, №5, конусы, секундомер. ЭОР: РЭШ (Российская электронная школа)	
14	Удары по воротам. Упражнение «Квадрат» Учебная игра.	1			
15	Изучение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
16	Учебная игра. Судейство.	1			
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики - 10 ч.					
17-18	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	2	Знать: классифицию и краткую характеристику гимнастических упражнений, их значение для здоровья и развития человека; правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Уметь: соблюдают технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики; выполнять простые акробатические	Скамейка гимнастическая, бревно гимнастическое, скакалки, маты гимнастические прямые, перекладина навесная универсальная, гимнастическая стенка, конусы. ЭОР: РЭШ (Российская	
19-20	Круговая тренировка на все группы мышц. Калмыцкая национальная игра «Альчики»	2			Манджиева Е.И.: Подвижные игры разных народов.
21-22	Акробатические упражнения. Подтягивания в висе на высокой перекладине.	2			

23-24	Круговая тренировка на все группы мышц.	2	упражнения и связки из них; различать предназначение каждого из видов гимнастики; составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. правильно оценивать свои физические возможности; работать в паре, корректировать технику выполнения упражнений.	электронная школа)	
25-26	Упражнения на развитие гибкости. Наклон туловища из положения стоя.	2			

Раздел: Баскетбол – 12 ч.

27-28	Инструктаж по технике безопасности. Ведение и передача мяча.	2	Знать: спортивные термины, различать их в зависимости от вида спорта; основное содержание правил игры в баскетбол; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе применять их в повседневной жизни; правила поведения во время матча; технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знают правила оказания первой доврачебной помощи	Мячи баскетбольные № 5 тренировочные, секундомер, сетка для хранения мячей, конусы с флажками. ЭОР: РЭШ (Российская электронная школа)	
29	Ведение и передача мяча.	1			
30-31	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди в парах.	2			
32	Бросок мяча в движении.	1			

II полугодие – 36 часов

33	Бросок мяча в движении Штрафной бросок Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы «Защити свое плечо», «Наступи сопернику на стопу»	1	Уметь: демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями; выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и		Цандыков В.Э., Левинов Г.А. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.
----	--	---	---	--	---

34-35	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок	2	специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока; называть способы передвижения и основы технических приёмов; демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.		
36-38	Учебная игра «Баскетбол»	3			

Раздел: Волейбол – 12 ч.

39	Инструктаж по Т.Б. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	<p>Знать: Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола; знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре; основное содержание правил игры в волейбол; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, в том числе применять их в повседневной жизни; правила поведения во время матча; технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале; методы тестирования при занятиях волейбола.</p> <p>Уметь: играть по правилам; Выполнять технику: верхней прямой подачи мяча, нападающего удара; владеть навыками судейства; управлять своими эмоциями; работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;</p>	Мячи волейбольные тренировочные, волейбольные стойки, волейбольная сетка, тележка для хранения мячей, секундомер, конусы с флажками ЭОР: РЭШ (Российская электронная школа)	
40-41	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	2			
42-43	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2			
44	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	1			
45-46	Нижняя прямая подача	2			
47	Нападающий удар в тройках через сетку.	1			
48-49	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	2			

			владеть техникой блокировки в защите; владеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.		
50	Учебная игра «Волейбол». Судейство.	1			
Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка - 14ч.					
51-52	Высокий старт, бег на короткие дистанции.	2	Знать: комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма; калмыцкие национальные подвижные игры.	Свисток, секундомер, эстафетные палочки, нагрудные номера, мячи, конусы, мячи для метания, щиты для метания в цель, рулетка измерительная.	
53-54	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2			
55-56	Бег на результат (100 м) Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы «Затапци соперника в свой круг», «Загони овец в кошару».	2	Уметь: составлять планы самостоятельных занятий различными видами физической культуры и спорта с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития; применять расчёты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья; выполнять беговые упражнения; пробегать с максимальной скоростью 60,100 метров; бегать в равномерном темпе (20 минут); метать мяч на дальность; выполнять прыжок в длину с разбега.	ЭОР: РЭШ (Российская электронная школа)	Цандыков В.Э., Левинов Г.А. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.
57-58	Метание учебной гранаты (700 гр.) на дальность	2			
59-60	Прыжок в длину с разбега. Калмыцкая национальная игра «Альчики».	2	выполнять технику эстафетного бега; знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов и с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.		Манджиева Е.И.: Подвижные игры разных народов.
61	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры.	2			
62	Бег на 3000 метров – мальчики. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы «Защити свое плечо», «Наступи сопернику на стопу»	1			Цандыков В.Э., Левинов Г.А. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.

Раздел: Футбол – 6 ч.					
63	Упражнение на развитие ловкости: «Ловля и подбрасывание мяча руками». Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Знать: основные правила игры «Футбол» и «Мини-Футбол», технику безопасности во время выполнения упражнения и проведения игры,	Свисток, футбольные ворота, мячи футбольные № 4, №5, конусы, секундомер. ЭОР: РЭШ (Российская электронная школа)	
64	Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра «Мини-футбол»	1	Уметь: демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.		
65-66	Удары в створ ворот (правой, левой ногой). Подвижная игра «За мячом противника»	2			
67-68	Учебная игра «Мини-футбол». Судейство	2			