## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

директор школы минаева Л. С. мокумент директа 2018г

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
1 класс
99 часов (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастикой, лыжной подготовкой.

#### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметными результатами

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развития человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторов успешной учебы и социализации:
- овладение умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Знание о физической культуре.	1
Подвижные игры	27
Легкая атлетика	15
гимнастика	34
Лыжная подготовка	12
Итого	99

### 1 класс

No	Тема урока	Характеристика основных видов		
уроков	VI	деятельности ученика (на уровне	Да	та
		учебных действий по теме)	проведения	
		,	план	факт
1	2	3	4	5
Знания	о физической культуре	1 четверть		
1	Организационно-	Изучение понятий «шеренга» и	03-07.	
	методические	«колонна», обучение	09.	
	указания Т.Б. на	передвижению в колонне;		
	уроках.	выполнение игрового упражнения;		
		подвижная игра «Пустое место»		
	атлетика	-		
2	Тестирование бега на	Повороты на право и налево.	03-	
	30 метров с высокого	Строевые команды «равняйсь», и	07.09	
	старта	«смирно». Разминка в движении.		
		Тестирование бега на 30 метров с		
		высокого старта. Подвижная игра «Вызов».		
3	Техника челночного	«Вызов». Строевые упражнения. Разминка в	03-	
3	бега.	движении; техника челночного	07.09	
	oer a.	бега; подвижная игра «Третий	07.07	
		лишний».		
4	Тестирование	Удержание дистанции. Строевые	10-	
	челночного бега 3*10	команды «равняйсь», «смирно».	14.09	
	M.	Разминка на месте; тестирование		
		челночного бега 3*30 м с высокого		
		старта; подвижная игра «Пустое		
		место».		
	о физической культуре			
5	Возникновение	Удержание дистанции. Знакомство	10-	
	физической культуры	с теорией возникновения	14.09	
	и спорта.	физической культуры и спорта.		
		Разминка в движении по кругу.		
17		Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
	атлетика	C	10	
6	Тестирование метании	Строевые команды «направо»,	10- 14.09	
	мяча на дальность.	«налево», «на первый- второй рассчитайсь». Разминка,	14.09	
		рассчитаись». Газминка, направленная на развития		
		координации движений.		
		Подвижная играв «Гуси-лебеди».		
Полвиж	ные игры	тодонина перия и јен неоодии.	<u> </u>	<u> </u>
7	Русская народная	Строевые команды «направо»,	17-	
	подвижная игра	«налево», «на первый-второй	21.09	
	«Русская лапта».	рассчитайсь», «на руки в стороны		
	-	разомкнись». Разминка,		
		направленная на развитие		
		координации движения. Подвижная		
		игра «Русская лапта». Упражнения		
		на развития внимания и		
		равновесия.		
Знания	о физической культура			

8	Олимпийские игры.	Рассказ об Олимпийских играх —	17-21. 09
		символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания	09
		мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная	
		игра «Кто дальше бросит».	
9	Что такое физическая	Рассказ о физической культуре.	17-21.
	культура?	Разминка с мешочками. Техника	09
	Kysibi ypu.	метания мешочка на дальность.	
		Подвижная игра «Кто дальше	
		бросит».	
10	Темп и ритм.	Передвижение и выполнение	24-
	r	упражнений с разным темпом и	28.09
		ритмом. Разминка в кругу.	
		Подвижная игра «Салки».	
Подвих	кные игры	<u> </u>	-
11	Подвижная игра	Передвижение и выполнение	24-28.
	«Космонавты»	упражнений с разным темпом и	09
		ритмом. Разминка в движении.	
		Подвижные игры «Солки» и	
		«Космонавты».	
Знания	о физической культуре		
12	Личная гигиена	Гигиена человека. Разминка в	24-
	человека.	движении. Техника высокого	28.09
		старта. Команды «на старт»,	
		«внимание», «марш». Подвижная	
		игра «Салки с домиком».	
	атлетика		
13	Тестирование метание	Разминка с малыми мячами.	01-
	малого мяча на	Тестирование метание малого мяча	05.10
	точность.	на точность. Подвижная игра «Два	
		мороза».	
	стика с элементами акро		01
14	Тестирование наклона	Разминка, направленная на	01-
	вперед из положения	развитие гибкости. Тестирование	05.10
	стоя.	наклонов вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два	
		мороза». Упражнение на	
		запоминание временного отрезка.	
15	Тестирование подъема	Разминка, направленная на	01-05.
13	туловища из	развитие гибкости. Тестирование	10
	положения лежа 30	подъема туловища из положения	
	сек.	лежа 30 сек. Подвижная игра	
	OK.	«Перестрелка». Упражнение на	
		запоминания временного отрезка.	
Лёгкая	атлетика	penemior of pesku.	1
16	Тестирование прыжка	Разминка, направленная на	08-12.
	с места.	развития координации движений.	10
		Тестирование прыжка в длину с	
		места. Подвижная игра «Невод».	
Гимна	тика с элементами акро	1	1
17	Тестирование	Разминка, направленная на	08-12.
	подтягивания на	развития координации движения.	10
	низкой перекладине из	Тестирования подтягивания на	
	виса лежа.		
		<u>l</u>	11

	1		
		низкой перекладине из виса лежа.	
18	Toomynopoyyyg pygg yy	Подвижная игра «Передал садись»	08-12.
18	Тестирования виса на	Разминка, у гимнастической	10
	время.	стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал	10
		время. Подвижная игра «Передал садись».	
19	Стихотворное	Разминка, со стихотворным	15-19.
19	сопровождение на	сопровождением. Подвижные игры	10
	уроках.	«Вызов номеров» и «Совушка».	
20	Стихотворное	Разминка со стихотворным	15-19.
20	сопровождение на	сопровождением. Подвижные игры	10
	уроках.	«Вызов номеров» и «Совушка».	
Полвиз	жные игры	Мызов померови и «совушка».	
<del>110дыл</del>	Ловля и броски мяча в	Разминка с мячами. Упражнения с	15-
21	парах.	мячами в парах. Подвижная игра	19.10
	Tapan.	«Мяч капитану»	19.10
22	Подвижная игра «Мяч	Разминка с мячами. Упражнения с	22-26.
	капитану»	мячами: ведение, броски и ловля.	10
		Подвижные игры «Мяч капитану»	
		и «Перебрось мяч»	
23	Индивидуальная	Разминка с мячами. Упражнения с	22-26.
	работа с мячом.	мячами: ведение, броски и ловля.	10
		Подвижная игра «Охота за мячом»	
24	Школа укрощения	Разминка с мячами. Упражнение с	22-26.
	мяча.	мячами: ведение, броски и ловля.	10
		Подвижная игра «Вышибалы»	
25	Подвижная игра	Разминка с мячами. Упражнения с	29-02.
	«Охота за мячом»	мячами: ведение, броски, ловля,	11
		перебрасывание. Подвижная игра	
		«Охота за мячом»	
26	Глаза закрывай-	Разминка с закрытыми глазами.	29-
	упражненье начинай.	упражнения с мячами: ведение,	02.11
		броски, ловля, перебрасывание.	
		Подвижная игра «Охота за мячом»	
27	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми глазами.	29-02.
		Подвижные игры по желанию	11
		учеников. Подведение итогов	
		четверти.	
	стика с элементами акро		12.16
28	Перекаты. Т.Б. на	Разминка на матах. Группировка.	12-16.
	уроках.	Перекаты. Подвижная игра	11
29	Разновинности	«Удочка.»	12-16.
29	Разновидности	Разминка на матах. Группировка.	12-16.
	перекатов.	Перекаты. Подвижная игра «Удочка.»	11
30	Техника выполнения	Разминка на матах. Перекаты.	12-16.
30		Кувырок вперед. Подвижная игра	12-10.
	кувырка вперед.	кувырок вперед. подвижная игра «Удочка.»	11
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты.	19-23.
31	кувырок вперед.	Кувырок вперед. Подвижная игра	119-23.
		«Вызов номеров»	
32	Стойка на лопатках,	Разминка, направленная на	19-
52	«MOCT».	сохранение правильной осанки.	23.11
		Кувырок вперед. Стойка на	
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u> </u>

		лопатках, «мост». Подвижная игра	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	«Вороны воробьи».  Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Гуси лебеди»	19-2. 11
34	Стойка на голове и руках.	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	26-30. 11
35	Лазание по гимнастической стеке.	Разминка на матах. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	26- 30.11
36	Перелазание по гимнастической стене.	Разминка с гимнастическими палками. Лазание и перелазание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	26-30. 11
37	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками. Лазание и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка.»	03-07. 12
38	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	03-07. 12
39	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «придумай сам».	03-07. 12
40	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Придумай сам»	10-14. 12
41	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Попади в обруч»	10-14. 12
42	Вис углом и согнувшись на перекладине.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»	10-14. 12
43	Вис прогнувшись на перекладине.	Разминка с кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине. Подвижная. «Невод»	17-21. 12
44	Переворот назад и вперед на перекладине.	Разминка с кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на перекладине. Подвижная игра «Попрыгунчики -воробушки.	17-21. 12
45	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на	17-21. 12

		D	<u> </u>	
		перекладине. Вращение обруча.		
		Подвижная игра «Попрыгунчики-		
		воробушки.»	21.20	
46	Обруч-учимся им	Разминка с обручами. Вис углом,	24-28.	
	управлять.	вис согнувшись, вис прогнувшись,	12	
		переворот назад и вперед на		
		перекладине.		
47	Круговая тренировка.	Разминка с большими мячами.	24-	
		Круговая тренировка. Подвижные	28.12	
		игры.		
48	Круговая тренировка.	Разминка с большими мячами.	24-	
		Круговая тренировка. Подвижные	28.12	
		игры.		
Лыжна	ая подготовка	3 четверть		
49	Т.Б. на уроках.	Организационно-методические	14-	
	Ступающий шаг на	требования на уроках,	18.01	
	лыжах без палок.	посвящённых лыжной подготовке.		
		Проверка лыжной формы,		
		ступающий лыжный ход.		
50	Скользящий шаг на	Переноска лыж под рукой;	14-	
	лыжах без палок.	ступающий лыжный шаг без палок;	1801	
		скользящий лыжный шаг без палок.		
51	Повороты	Переноска лыж под рукой;	14-	
	переступанием на	ступающий лыжный шаг без палок;	18.01	
	лыжах без палок.	скользящий лыжный шаг без палок;		
		поворот, переступанием на лыжах		
		без палок.		
52	Ступающий шаг на	Переноска лыж с палками под	21-	
	лыжах с палками.	рукой; ступающий лыжный шаг без	25.01	
		палок; скользящий лыжный шаг без		
		палок; ступающий лыжный шаг с		
		палками.		
53	Скользящий шаг на	Ступающий лыжный шаг без	21-	
	лыжах с палками.	палок; скользящий лыжный шаг без	25.01	
		палок; скользящий лыжный шаг с		
		палками.		
54	Поворот	Ступающий лыжный шаг без	21-	
	переступанием на	палок; скользящий лыжный шаг без	2501	
	лыжах с палками.	палок; скользящий лыжный ход с		
		палками; повороты переступанием		
		на лыжах с палками.		
55	Подъём и спуск под	Ступающий лыжный шаг без	28-	
	уклон на лыжах без	палок; скользящий лыжный шаг без	01.02	
	палок.	палок; скользящий и ступающий		
		лыжный шаг с палками; спуск со		
		склона в основной стойке; подъём		
		на склон «полуёлочкой»		
56	Подъём и спуск под	Скользящий и ступающий лыжный	28-	
	уклон на лыжах с	шаг с палками; спуск со склона в	01.02	
	палками	основной стойке; подъём на склон		
		«полуёлоччкой» на лыжах с		
		палками. Торможение падением.		
	l .		1	

Полвих	кные игры		
Па-		высоту способом «ножницы.»	
		способом «ножницы. Прыжок в	
			00.03
00	прыжки в высоту.	сопровождением. Прыжок в высоту	08.03
68	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным	04-
		игра «Успей поймать»	
	опосооом «ножницы»	способом «ножницы» подвижная	00.03
U/	Прыжок в высоту способом «ножницы»	сопровождением. Прыжок в высоту	08.03
67	Thursday B Burgary	Разминка со стихотворным	04-
		прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны.»	
	прямого разбега.	скамейках. Прыжок в высоту с	01.02
66	Прыжок в высоту с	Разминка на гимнастических	25-
	П	«Бегуны и прыгуны».	25
	разбега.	прямого разбега. Подвижная игра	
	высоту с прямого	скамейках. Прыжок в высоту с	01.03
65	Техника прыжка в	Разминка на гимнастических	25-
	атлетика	T ==	T = - T
		«Гуси лебеди»	
	препятствий.	препятствий. Подвижная игра	
	усложнённой полосы	скамейке. Преодоление полосы	01.03
64	Прохождение	Разминка на гимнастической	25-
		«Космонавты».	
		препятствий. Подвижная игра	
	препятствий.	скамейках. Преодоление полосы	15.02
63	Прохождение полосы	Разминка на гимнастических	11-
Гимнас	стика с элементами акро	батики	
		Подвижная игра «Космонавты»	
	«Космонавты».	палками. Лазанье по канату.	15.02
62	Подвижная игра	Разминка с гимнастическими	11-
Подвих	кные игры		
		движение»	
		подвижная игра «Запрещённое	
		палками. Лазанье по канату,	15.02
61	Лазание по канату.	Разминка с гимнастическими	11-
Гимнас	стика с элементами акро		
		торможение падением.	
		подъем на склоне «полуёлочкой»;	
		спуск со склона в основной стойке;	
	лыжной подготовки.	лыжными палками, так и без них,	08.02
60	Контрольный урок на	Ступающий и скользящий шаг с	04-
	лыжах.	, ,,,	
	дистанции 1,5км на	лыжах; свободное катание.	08.02
59	Прохождение	Прохождение дистанции 1,5км на	04
		метании на точность.	33.32
	лыжах «змейкой»	палками «змейкой»; упражнение в	08.02
58	Скользящий шаг на	Скользящий шаг на лыжах с	04-
		палками. Прохождение ткм на лыжах.	
		«полуёлочкой» на лыжах с палками. Прохождение 1км на	
	лыжах.	основной стойке; подъём на склон	
	дистанции 1км на	палками; спуск со склона в	01.02
	Прохождение	Скользящий лыжный шаг с	28-

Гимпос	тика с элементами акро	батики	
	«Пионербол»	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди с низу. Подвижная игра «Пионербол»	19.04
110движ 82	кные игры Подвижная игра	Разминка с маштили манами Брооки	15-
Поприм		через сетку»	
		снизу. Подвижная игра «Вышибалы	
	мяча снизу	Броски набивного мяча от груди	12.04
81	Бросок набивного	Разминка с набивными мячами.	08-
		Подвижная игра «Вышибалы через «Запрещённое движение»	
	мяча от груди.	Броски набивного мяча от груди.	12.04
80	Бросок набивного	Разминка с набивными мячами.	08-
Легкая	атлетика	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	71	сетку»	
	Т.Б на уроках.	Подвижная игра «Вышибалы через	
	дальних дистанций.	волейбольную сетку на дальность.	12.01
1)	волейбольную сетку с	кругу. Броски мяча через	12.04
79	Броски мяча через	<b>4 четверть</b> Разминка с мячом в движении по	08-
		сетку»	
		Подвижная игра «Вышибалы через	
	сетку»	волейбольную сетку на точность.	
	«вышибалы через	кругу. Броски мяча через	05.04
78	Подвижная игра	Разминка с мячом в движении по	01-
		«Забросай противника мячами»	
	волейбольную сетку.	точность. Подвижная игра	
, ,	мяча через	через волейбольную сетку на	05.04
77	Точность бросков	Разминка в парах. Броски мяча	01-
	воленоольную сетку	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	
	мяча через волейбольную сетку	через волейбольную сетку.	05.04
76	Т.Б. на уроках. Броски	Разминка в парах. Броски мяча	01-
	ть жахтахах Базахх	Decrease a war and First	01
		игры. Подведение итогов четверти.	22.03
75	Подвижные игры	Разминка с мячом. Подвижные	18-
		«антивышибалы»	
	мячом.	«Охота за мячом»,	22.03
74	Подвижные игры с	Разминка с мячом. Подвижная игра	18-
		движении. Эстафеты.	22.03
73	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в	18-
, 2	движении.	движении. Эстафеты.	15.03
72	Ведение мяча в	Разминка с мячом. Ведение мяча в	11-
		обедение мяча. Подвижная игра «Охота за мячом»	
		мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра	1505
71	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля	11-
71	Дологиус	Подвижная игра «Вызов»	11
	парах.	мяча различными способами.	15.03
70	Броски и ловля мяча в	Разминка с мячом. Броски и ловля	11-
		Подвижная игра «Перебрось мяч»	
	парах.	мяча различными способами.	08.03
69	Броски и ловля мяча в	Разминка с мячом. Броски и ловля	04-

83	Тестирование виса на	Разминка с малыми мячами.	15-
02	время.	Тестирование виса на время.	19.04
	Sp C.I.I.	Подвижная игра «Пионербол»	
84	Тестирование наклона	Разминка, направленная на	15-
01	вперед из положения	развитие гибкости. Тестирование	19.04
	стоя.	наклона вперед из положения стоя.	15.01
	Cron.	Подвижная игра «Собачки»	
Легкая	атлетика	подвижний три чесси ингл	
85	Тестирование прыжка	Беговая разминка. Тестирование	22-
05	в длину с места	прыжка в длину с места	26.04
Гимпас	стика с элементами акро		20.01
86	Тестирование	Разминка в движении.	22-
00	подтягивания на	Тестирование подтягивания на	26.04
	низкой перекладине.	низкой перекладине. Подвижная	20.04
	пизкоп перекладине.	игра «Невод»	
87	Тестирование подъёма	Разминка в движении.	22-
07	туловища за 30 сек.	Тестирование подъёма туловища за	26.04
	1 Jaiobinina sa so con.	30 сек. Подвижная игра «Невод»	
Пёгиол		о сек. подвижний игра «певод»	1 1
88	Тестирование метания	Разминка с мешочками. Техника	29-
00	на точность.	метания различных предметов на	03.05
	Πα IU-IIIUUID.	точность. Подвижная игра	03.03
		«Ловишка с мешочком на голове»	
89	Тостирование метания	Разминка с мешочком на голове»	29-
09	Тестирование метания	Тестирование метания малого мяча	03.05
	малого мяча на	на точность. Подвижная игра	03.03
	точность.	«Ловишка с мешочками на голове»	
Подрим	MILLIO HEDILI	Отовишка с мешочками на голове»	
90	кные игры Полимента неругила	Donastico a urbani na virbanetavita	29-
90	Подвижные игры для	Разминка с игровым упражнением	03.05
	зала.	«запрещённое движение».	03.03
		Подвижные игры для зала. Игровое	
Покиод	( OT HOTHING	упражнение на равновесие.	
<u> Этегкая</u> 91	Естори о упрожномия	Разминка в движении. Беговые	06-
91	Беговые упражнения.	упражнения. Подвижная игра	10.05
		1 · ·	10.03
02	Таатура получу бата ч	«Вороны, воробьи»	06
92	Тестирование бега на	Разминка в движении.	06-
	30м с высокого старта	Тестирование бега на 30м с	10.05
		высокого старта. Подвижная игра «Придумай сам»	
02	Таатирования	1 0	06-
93	Тестирование	Разминка в движении.	
	челночного бега 3*10м.	Тестирование челночного бега	10.05
	J'IUM.	3*30м. подвижная игра «Метко в	
0.4	Таатироромича	Цель»	13-
94	Тестирование метания	Разминка, направленная на	
	малого мяча на	развитие координации движений.	17.05
	дальность.	Тестирование метания малого мяча	
		на дальность. Подвижная игра	
По		«Метко в цель»	
	кные игры	D	12
95	Командная подвижная	Разминка, направленная на	13-
	игра «Русская лапта»	воспитание координации	17.05
		движений. Подвижные игры	
		«Русская лапта» и «Совушка»	

96	Русская народная игра	Разминка, направленная на	13-	
	«Русская лапта»	развитие координации движений.	17.05	
		Подвижные игры «Русская лапта»		
97	Командные	Разминка в движении. Подвижные	20-	
	подвижные игры.	игры «Мини-футбол» и «День и	28.05	
		ночь»		
98	Подвижные игры с	Разминка в движении. Подвижные	20-	
	мочем.	игры «Вышибалы», «Ловишка».	28.05	
99	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные	20-	
		игры по желанию учеников.	28.05	
		Подведение итогов учебного года.		

#### Планируемые результаты изучения предмета

После окончания 1 класса ученик приобретёт знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);

- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

#### Учебно-методический комплект 1 класс.

- Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- Учебник физическая культура 1-2 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. Автор: А. Ю. Патрикеев. 2014 год.
- Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.
- Рабочая программа по физической культуре 1 класс. Авторы: Патрикеев А. Ю.

«Согласовано»	«Согласовано»
На заседании ШМО	Зам. Директора по УВР
Протокол №6 от 27.06. 2018г.	
	Галкина Ю. О

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

«Утверждаю» директор школы Л.С. Минаева. «29» августа 2018г

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
2 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастикой, лыжной подготовкой.

#### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметными результатами

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развития человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторов успешной учебы и социализации:
- овладение умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Знание о физической культуре	6
Лёгкая атлетика	19
Подвижные игры	28
гимнастика	34
Лыжная подготовка	15
Итого	102

### 2 класс

$N_{\underline{0}}$	Тема урока	Характеристика основных		
уроков	Jr	видов деятельности ученика	Дата проведения	
31		(на уровне учебных действий		
		по теме)		
1	2	3	4	5
Знания	о физической культур	е 1 четверть		
1	Организационно-	Изучение понятий «шеренга»	03-07.09	
	методические	и «колонна», обучение		
	указания Т.Б. на	передвижению в колонне;		
	уроках.	выполнение игрового		
		упражнения; подвижная игра		
		«Пустое место»		
	атлетика	T.	02.07.00	
2	Тестирование бега на	Повороты на право и налево.	03-07.09	
	30 метров с высокого	Строевые команды		
	старта	«равняйсь», и «смирно».		
		Разминка в движении. Тестирование бега на 30		
		метров с высокого старта.		
		Подвижная игра «Вызов».		
3	Техника челночного	Строевые упражнения.	03-07.09	
	бега.	Разминка в движении;	03 07.07	
	0 <b>01 u</b> .	техника челночного бега;		
		подвижная игра «Третий		
		лишний».		
4	Тестирование	Удержание дистанции.	10-14.09	
	челночного бега 3*10	Строевые команды		
	M.	«равняйсь», «смирно».		
		Разминка на месте;		
		тестирование челночного бега		
		3*30 м с высокого старта;		
		подвижная игра «Пустое		
Dwayna	a A.v.	место».		
<b>3нания</b> 5	о физической культур		10-14. 09	
	Возникновение физической культуры	Удержание дистанции. Знакомство с теорией	10-14.09	
	и спорта.	возникновения физической		
	n viiopiu.	культуры и спорта. Разминка		
		в движении по кругу.		
		Подвижная игра «Гуси-		
		лебеди».		
Легкая	атлетика		•	1
6	Тестирование	Строевые команды	10-14. 09	
	метании мешочка на	«направо», «налево», «на		
	дальность.	первый- второй рассчитайсь».		
		Разминка, направленная на		
		развития координации		
		движений. Подвижная играв		
		«Гуси-лебеди».		
Подвиж	кные игры			

	l n		17.01.00	1
7	Русская народная	Строевые команды	17-21. 09	
	подвижная игра	«направо», «налево», «на		
	«Русская лапта».	первый-второй рассчитайсь»,		
		«на руки в стороны		
		разомкнись». Разминка,		
		направленная на развитие		
		координации движения.		
		Подвижная игра «Русская		
		лапта». Упражнения на		
		развития внимания и		
		равновесия.		
	о физической культур			
8	Олимпийские игры.	Рассказ об Олимпийских	17-21. 09	
		играх – символике и		
		традициях. Разминка с		
		мешочками. Техника метания		
		мешочка на дальность.		
		Подвижная игра «Кто дальше		
		бросит».		
9	Что такое физическая	Рассказ о физической	17-21. 09	
	культура?	культуре. Разминка с		
		мешочками. Техника метания		
		мешочка на дальность.		
		Подвижная игра «Кто дальше		
		бросит».		
10	Темп и ритм.	Передвижение и выполнение	24-28. 09	
		упражнений с разным темпом		
		и ритмом. Разминка в кругу.		
		Подвижная игра «Салки».		
Подвиж	кные игры			
11	Подвижная игра	Передвижение и выполнение	24-28.09	
	«Космонавты»	упражнений с разным темпом		
		и ритмом. Разминка в		
		движении. Подвижные игры		
		«Солки» и «Космонавты».		
Знания	о физической культур	e	1	
12	Личная гигиена	Гигиена человека. Разминка в	24-28.09	
	человека.	движении. Техника высокого		
		старта. Команды «на старт»,		
		«внимание», «марш».		
		Подвижная игра «Салки с		
		домиком».		
Легкая	атлетика			
13	Тестирование	Разминка с малыми мячами.	01-05.10	
	метания малого мяча	Тестирование метание малого		
	на точность	мяча на точность. Подвижная		
		игра «Два мороза».		
1	2	3	4	5
Гимнас	стика с элементами акр	обатики	·	
14	Тестирование	Разминка, направленная на	01-05. 10	
	наклона вперед из	развитие гибкости.		
	положения стоя.	Тестирование наклонов		
		вперед из положения стоя.		
		Подвижная игра «Два		
	Í.	1 11"	ı	

Мороза», Упражнение на запоминание временного отрезка.   Отрезк		T	X Y	T
Тестирование подъема зо сек.   Разминка, направленная на подъема туловища из положения лежа 30 сек.   Подвижная игра «Перестренка». Упражнение прыжка с места.   Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование прыжка е места.   Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование прыжка в длину с места.   Подвижная игра «Невод».   Подвижная игра «Невод».   Подвижная игра «Невод».   Подвижная игра «Перекладине из виса лежа.   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижная игра «Передорсь мяч»   Перефорсь мяч»   Перефорсь мяч»   Перефорсь мяч»   Перефорсь мяч»   Подвижнае игра «Мач капитану» и «Перефорсь мяч»   Подвижнае игра			мороза». Упражнение на	
Тестирование польсма туловища из положения дежа 30 сек.   Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения на дазвития положения дежа 30 сек.   Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения на дазвития координации движений. Тестирование прыжка с места.   Разминка, направленная на пражити координации движений. Тестирование прыжка в длипу с места.   Подвижная игра «Перехадине из виса лежа.   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижные игра «Передал садись»   Подвижные игра «Передал садись»   Подвижные игра «Передал садись»   Подвижные игра «Передал садись»   Подвижная игра «Передал садись»   Передал садись»   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка»   Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка»   Подвижные игра «Мач капитапу»   Подвижная игра «Мяч капитапу»   Подвижная игра «Мяч капитапу»   Разминка с стихотворным сопровождением подвижная игра «Мяч капитапу»   Разминка с стихотворным сопровождением подвижная игра «Мяч капитапу»   Разминка с стихотворным сопровождением подвижная игра «Мяч капитапу»   Разминка с мячами   Подвижнае игра «Мяч капитапу»   Разминка с мячами   Подвижнае игра «Перефось мяч»   Подвижнае игра «Перефось мяч»   Разминка с мячами   Подвижнае игра «Подвижнае игра «Охота за мячами иг			запоминание временного	
развитие гибкости. Тестирования положения лежа 30 сек. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнение на запоминания временного отрезка.  Тестирование прыжка с места.  Тестирование прыжка с места.  Тестирование прыжка с места.  Тестирование прыжка с места.  Тестирование прыжка в дину с места. Подвижная игра «Певод».  Тестирование подтягивания на развития координации движений. Тестирование подтягивания на низкой герекладине из виса лежа.  Тестирования виса на время. Подвижная игра «Передал сались»  Тестирования виса на время. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».  Тестировождение на уроках.  Тестирования виса на время. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».  Тестировождение на уроках.  Тестирования виса на время. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».  Тестирования игра «Мач капитану»  Тестирования виса на время. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».  Тестирования игра «Подвижные игра «Мач капитану»  Тестирования игра «Мач капитану»  Тестирования пра с тем с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мач капитану» (Подвижные игры «Мач капитану» (Подвижная игра «Охота за мячом). Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом». Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом». Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом». Упражнения с мячами. Упражнения			отрезка.	
Положения лежа 30   Сек.   Подвижная из положения лежа 30 сек.   Подвижная из положения лежа 30 сек.   Подвижная из положения лежа 30 сек.   Подвижная из положения из положения из положения из порежка.   Подвижная из порежка.   Подвижная из пра кнежений.   Подвижная из пра кнежений прыжка е места.   Подвижная из пра кнежений подтягивания на изкой перекладине из виса лежа.   Разминка, направленная на развития координации движения из виса лежа.   Подвижная из пра кнежения из подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.   Подвижная из пра кнежения из подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.   Подвижная из пра кнежения из подтягивания на низкой перекладине.   Разминка, у гимнастической степки. Тестирования виса па время.   Подвижная игра кнежение из премя.   Подвижная игра кнежение из проках.   Подвижная игра кнежение.   Подвижная игра кнежение.   Подвижные игры кнежение.   Подвижные игры кнежение.   Подвижные игры кнежение.   Подвижныя игра книжения из пра книжения.   Подвижная игра книжения из пра книжения.   Подвижная игра книжения и кнажения.   Подвижные игры книжения и кнажения.   Подвижные игры книжения и кнажения.   Подвижные игры книжения с мячами.   Подвижные игра книжения игра кни	15	Тестирование	Разминка, направленная на	01-05. 10
Сек.   Тудовища из положения лежа 30 сек. Подвижная игра «Перестредка». Упражиение на запоминания временного отрезка.   16		подъема туловища из	развитие гибкости.	
Сек.   Тудовища из положения лежа 30 сек. Подвижная игра «Перестредка». Упражиение на запоминания временного отрезка.   16		положения лежа 30	Тестирование подъема	
30 сек. Подвижная игра		сек.		
Перестрелка». Упражнение на запоминация временного отрезка.   Овета запоминация временного отрезка.   Овета запоминация временного отрезка.   Овета запоминация движений. Тестирование прыжка с места.   Овета запоминации движений. Тестирование прыжка в длипу с места.   Подвижная игра «Невод».   Овета за пражника в длипу с места.   Овета за пражника в длипу с места.   Овета за пражника и движения. Тестирования на начкой перекладине из виса лежа.   Овета за прекладине за преклад			30 сек. Подвижная игра	
На запоминания временного отрезка.   16				
Петкая атлетика   Разминка, направленная на празвития координации движений. Тестирование прыжка с места. Подвижная игра «Невод».   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижнае игры «Вызов померов» и «Совушка».   Подвижные игры «Вызов померов» и «Совушка».   Подвижная игра «Подвижная игра «Мяч капитану»   Разминка с мячами в парах.   Подвижная игра «Мяч капитану»   Разминка с мячами в парах.   Подвижная игра «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»   Разминка с мячами в парах (Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»   Разминка с мячами в парах (Подвижная игра «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»   Разминка с мячами в парах (Подвижная игра «Охота за мячом»   Разминка с мячами в подвота с мячом.   Разминка с мячами в подвота с мячом.   Разминка с мячами в подвота с мячом.   Разминка с мячами в подвота с				
16			_	
Тестирование прыжка с места.   Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Невод».	Лёгкая	атлетика		
прыжка с места.   развития координации движений. Тестирование прыжка в длипу с места.   Подвижная игра «Невод».			Разминка направленная на	08-12, 10
Подвижная игра   Разминка с мячами   Подвижные игры   Подвижные игры   Подвижные игры   Подвижные игры   Подвижная игра   Подвижныя игра   Подвижныя игра   Разминка с мячами   Подвижные игры   Подвижныя игра   Разминка с мячами   Подвижные игры   Подвижныя игра   Разминка с мячами   Ведение, броски и ловия   Подвижная игра   П	10	•	<u> </u>	00 12. 10
Прыжка в длину с места. Подвижная игра «Невод».		прыжка с места.	1 *	
Подвижная игра «Невод».			-	
Гимнастика с элементами акробатики           17         Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.         Разминка, направленная на развития координации движения. Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Передал садись»         08-12. 10           18         Тестирования виса на время.         Разминка, у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал садись».         08-12. 10           19         Стихотворное сопровождение на уроках.         Разминка, со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».         15-19. 10           20         Стихотворное сопровождение на уроках.         Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».         15-19. 10           21         Ловля и броски мяча в парах.         Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»         15-19. 10           22         Подвижная игра «Мяч капитану»         Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»         22-26. 10           23         Индивидуальная работа с мячом. Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»         22-26. 10           24         Школа укрощения         Разминка с мячами.         22-26. 10			T -	
17	Гуугуула			
подтятивания на низкой перекладине из виса лежа.  Тестирования виса на время.  Тестирования виса на время. Подвижная игра «Передал садись».  Тестирования виса на время. Подвижная игра «Передал садись».  Тестирование на уроках.  Тестирование на внизкой перекладине из виса лежа.  Тестирование на уроках подвижная игра «Передал садись».  Тестики. Тестирование на внизкой перекладине из виса лежа.  Тестирование на уроках подвижная игра (Тереброк и игра) и упражнения с мячами.  Тестирование на уроках игомами.  Тестирование на изкой перекладине из виса лежа.  Тестирование на изкой перекладине из виса лежа.  Тестирование на урикная игра «Передал садись».  Тестирование на изкой перекладине из виса лежа.  Тестирование не из виса лежа.  Тестирование на изкой перекладие виса на время.  Тестирование не из виса лежа.  Тестирование не из виса лежа.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестирователема.  Тестики лежа.  Тестики л			1	00 12 10
низкой перекладине из виса лежа.  Тестирования виса на время.  Тестирования виса на время.  Тестирования виса на время. Подвижная игра «Передал садись»  Разминка, у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал садись».  Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал садись».  Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал садись».  Тестирование на уроках.  Тестирование на уроках.  Разминка, со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».  Тестихотворное сопровождением. Подвижные игры «Переброки и правия игра «Мяч капитану»  Тестихотворное сопровождением. Подвижная игра «Мяч капитану»  Тестихотворным подвижная игра «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  Тестихотворным подвижная игра «Охота за мячом»  Тестихотворным подвижная игра подвижная игра подвижная игра подвижная игра подвижная игра под	1/	1		00-12. 10
18				
Перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Передал садись»   О8-12. 10		=		
Подвижная игра «Передал садись»   Разминка, у гимнастической стенки. Тестирование виса на время.   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижная игра «Передал садись»   Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».   Подвижные игры «Мяч капитану»   Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»   Разминка с мячами.   Упражнения с мячами.   Упражнения с мячами.   Разминка		из виса лежа.		
18			-	
Тестирования виса на время.   Разминка, у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал садись».   Разминка, со стихотворным сопровождение на уроках.   Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».   15-19. 10				
время. Стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Передал садись».  19 Стихотворное сопровождение на уроках. Истры «Вызов номеров» и «Совушка».  20 Стихотворное сопровождение на уроках. Истры «Вызов номеров» и «Совушка».  21 Ловля и броски мяча в парах. Истры «Вызов номеров» и «Совушка».  22 Подвижные игры Игры «Вызов номеров» и «Совушка».  23 Подвижная игра «Мяч капитану» Игражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  23 Индивидуальная работа с мячом. Индивижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения Разминка с мячами. 22-26. 10			садись»	
время. Подвижная игра «Передал садись».  19 Стихотворное сопровождение на уроках.  20 Стихотворное сопровождение на уроках.  20 Стихотворное сопровождение на уроках.  21 Ловля и броски мяча в парах.  22 Подвижная игра «Мяч капитану»  23 Подвижная игра «Мяч капитану»  24 Школа укрощения  В ремя. Подвижная игра «Передал садись».  Разминка, со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».  В разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»  Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения  Разминка с мячами. 22-26. 10	18	Тестирования виса на	Разминка, у гимнастической	08-12. 10
Передал садись».   15-19. 10   15-19. 1		время.	стенки. Тестирование виса на	
19			время. Подвижная игра	
сопровождение на уроках.  20 Стихотворное сопровождение на уроках.  21 Ловля и броски мяча в парах.  22 Подвижные игры  23 Подвижная игра «Мяч капитану»  24 Индивидуальная работа с мячом.  24 Школа укрошения  24 Школа укрошения  26 Стихотворное сопровождение на уроках.  27 Стихотворное сопровождение на уроках.  28 Стихотворное сопровождение на уроках.  29 Разминка с остихотворным сопровождением. Подвижные игры «Мяч капитану»  20 Подвижная игра «Мяч капитану»  21 Подвижная игра «Мяч капитану»  22 Подвижная игра «Мяч капитану»  23 Индивидуальная работа с мячом.  24 Школа укрошения  25 Разминка с мячами.  26 Упражнения с мячами.  Уп			«Передал садись».	
Уроках.   Игры «Вызов номеров» и «Совушка».	19	Стихотворное	Разминка, со стихотворным	15-19. 10
Стихотворное сопровождение на уроках.   Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».   15-19. 10		сопровождение на	сопровождением. Подвижные	
Стихотворное сопровождение на уроках.   Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».   15-19. 10		уроках.	игры «Вызов номеров» и	
20       Стихотворное сопровождение на уроках.       Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Вызов номеров» и «Совушка».       15-19. 10         10движные игры       Разминка с мячами.       15-19. 10         21       Ловля и броски мяча в парах.       Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»       15-19. 10         22       Подвижная игра «Мяч капитану»       Разминка с мячами.       22-26. 10         3       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами.       22-26. 10         23       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами.       22-26. 10         3       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»       22-26. 10         24       Школа укрощения       Разминка с мячами.       22-26. 10				
сопровождение на уроках.  Подвижные игры  21 Ловля и броски мяча в парах.  Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»  22 Подвижная игра «Мяч капитану»  Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  23 Индивидуальная работа с мячом. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения Разминка с мячами.	20	Стихотворное		15-19. 10
Уроках.   Игры «Вызов номеров» и «Совушка».		=		
Модвижные игры   Разминка с мячами   15-19. 10   15		-	*	
Подвижные игры         21       Ловля и броски мяча в парах.       Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»       15-19. 10         22       Подвижная игра «Мяч капитану»       Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»       22-26. 10         23       Индивидуальная работа с мячом. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»       22-26. 10         24       Школа укрощения       Разминка с мячами.       22-26. 10		J P O TUME I	<u> </u>	
21       Ловля и броски мяча в парах.       Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»       15-19. 10         22       Подвижная игра «Мяч капитану»       Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»       22-26. 10         23       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»       22-26. 10         24       Школа укрощения       Разминка с мячами.       22-26. 10	Полвия	кные игры	· · ·	1
В парах.  Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»  22 Подвижная игра «Мяч капитану»  Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  23 Индивидуальная работа с мячом.  Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения  Разминка с мячами.  22-26. 10		1	Разминка с мячами	15-19, 10
парах. Подвижная игра «Мяч капитану»  22 Подвижная игра «Мяч капитану»  Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  23 Индивидуальная работа с мячом.  Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения  Разминка с мячами.  22-26. 10		-		-5 -27. 20
Капитану»   22   Подвижная игра (Мяч капитану»   Разминка с мячами.   22-26. 10   Упражнения с мячами:   Ведение, броски и ловля.   Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»   23   Индивидуальная работа с мячом.   Разминка с мячами.   22-26. 10   Упражнения с мячами:   Ведение, броски и ловля.   Подвижная игра «Охота за мячом»   24   Школа укрощения   Разминка с мячами.   22-26. 10		z iiupun.	_	
22       Подвижная игра «Мяч капитану»       Разминка с мячами.       22-26. 10         Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»       23       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами.       22-26. 10         Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»       100       100         24       Школа укрощения       Разминка с мячами.       22-26. 10			1 -	
«Мяч капитану»       Упражнения с мячами:         ведение, броски и ловля.       Подвижные игры «Мяч         капитану» и «Перебрось мяч»         23       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами.       22-26. 10         Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»       100 мячом»         24       Школа укрощения       Разминка с мячами.       22-26. 10	22	Поприминая игра		22-26 10
ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  23 Индивидуальная работа с мячом. Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения Разминка с мячами. 22-26. 10	22	-		22-20. 10
Подвижные игры «Мяч капитану» и «Перебрось мяч»  23 Индивидуальная работа с мячом.  Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения Разминка с мячами.  22-26. 10		WIVING RAHMTAHY"		
Капитану» и «Перебрось мяч»				
23       Индивидуальная работа с мячом.       Разминка с мячами.       22-26. 10         Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»       10 мячом»         24       Школа укрощения       Разминка с мячами.       22-26. 10			<u> </u>	
работа с мячом.  Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения  Разминка с мячами.  22-26. 10	22	TI	1 1	22.26.10
ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения Разминка с мячами. 22-26. 10	23	_		22-26. 10
Подвижная игра «Охота за мячом»  24 Школа укрощения Разминка с мячами. 22-26. 10		работа с мячом.	<u> </u>	
мячом»         мячом»           24         Школа укрощения         Разминка с мячами.         22-26. 10				
24 Школа укрощения Разминка с мячами. 22-26. 10			Подвижная игра «Охота за	
J 1 '				
мяча. Упражнение с мячами:	24	Школа укрощения		22-26. 10
		мяча.	Упражнение с мячами:	

			1
		ведение, броски и ловля.	
		Подвижная игра «Вышибалы»	
25	Подвижная игра	Разминка с мячами.	29-02. 11
	«Охота за мячом»	Упражнения с мячами:	
		ведение, броски, ловля,	
		перебрасывание. Подвижная	
		игра «Охота за мячом»	
26	Глаза закрывай-	Разминка с закрытыми	29-02.11.
	упражненье начинай.	глазами. упражнения с	
		мячами: ведение, броски,	
		ловля, перебрасывание.	
		Подвижная игра «Охота за	
		мячом»	
27	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми	29-02. 11
		глазами. Подвижные игры по	
		желанию учеников.	
		Подведение итогов четверти.	
Гимна			
28	Перекаты. Т.Б. на	Разминка на матах.	12-16. 11
20	уроках.	Группировка. Перекаты.	
	J Political.	Подвижная игра «Удочка.»	
29	Разновидности	Разминка на матах.	12-16. 11
2)	перекатов.	Группировка. Перекаты.	12 10. 11
	перекатов.	Подвижная игра «Удочка.»	
30	Техника выполнения	Разминка на матах. Перекаты.	12-16. 11
30		<u> </u>	12-10. 11
	кувырка вперед.	Кувырок вперед. Подвижная	
21	I/	игра «Удочка.»	10.22.11
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты.	19-23. 11
		Кувырок вперед. Подвижная	
	1	игра «Вызов номеров»	10.00.11
32	Стойка на лопатках,	Разминка, направленная на	19-23. 11
	«MOCT».	сохранение правильной	
		осанки. Кувырок вперед.	
		Стойка на лопатках, «мост».	
		Подвижная игра «Вороны	
		воробьи».	
33	Стойка на лопатках,	Разминка, направленная на	19-23 11
	«MOCT» -	сохранение правильной	
	совершенствование.	осанки. Кувырок вперед.	
		Стойка на лопатках, «мост».	
		Подвижная игра «Гуси	
		лебеди»	
34	Стойка на голове и	Разминка на матах. Кувырок	26-30. 11
	руках.	вперед. Стойка на голове.	
	1.7	Игровое упражнение.	
35	Лазание по	Разминка на матах. Лазание	26-30.11.
	гимнастической	по гимнастической стенке.	
	стеке.	Стойка на голове. Игровое	
	JIONO.	упражнение.	
36	Перелазание по	Разминка с гимнастическими	26-30.11
30	гимнастической	палками. Лазание и	20-30.11
1	стене.	перелазание на	
		гимнастической стенке.	

		Стойка на голове. Кувырок		
		вперед. Игровое упражнение.		
37	Висы на	Разминка с гимнастическими	03-07. 12	
	перекладине.	палками. Лазание и		
		перелазание на		
		гимнастической стенке. Вис		
		стоя, вис, вис на согнутых		
		руках на перекладине.		
		Подвижная игра «Удочка.»		
38	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими	03-07.12	
		палками. Лазанье и		
		перелазание на		
		гимнастической стенке. Вис		
		стоя, вис на согнутых руках		
		на перекладине. Круговая		
		тренировка. Игровое		
		упражнение.		
39	Прыжки со	Разминка со скакалкой.	03-07. 12	
	скакалкой.	Прыжки со скакалкой и в		
		скакалку. Подвижная игра		
		«придумай сам».	10.11.12	
40	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой.	10-14. 12	
		Прыжки со скакалкой и в		
		скакалку. Подвижная игра		
4.4		«Придумай сам»	10.11.12	
41	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой.	10-14. 12	
		Круговая тренировка.		
		Подвижная игра «Попади в		
10	D	обруч»	10.14.12	
42	Вис углом и	Разминка со скакалкой. Вис	10-14. 12	
	согнувшись на	углом и вис согнувшись на		
	перекладине.	перекладине. Подвижная игра		
43	Dyra waanyy myyyyay yaa	«Перестрелка» Разминка с кольцами. Вис	17-21. 12	
43	Вис прогнувшись на	*	17-21.12	
	перекладине.	углом, вис согнувшись и вис		
		прогнувшись на перекладине. Подвижная. «Невод»		
44	Переворот назад и	Разминка с кольцами. Вис	17-21. 12	
74	вперед на	углом, вис согнувшись, вис	17-21.12	
	перекладине.	прогнувшись, переворот назад		
	порокладино.	и вперед на перекладине.		
		Подвижная игра		
		«Попрыгунчики -воробушки.		
45	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис	17-21. 12	
15	Spangerine copy in.	углом, вис согнувшись, вис	1, 21, 12	
		прогнувшись, переворот назад		
		и вперед на перекладине.		
		Вращение обруча. Подвижная		
		игра «Попрыгунчики-		
		воробушки.»		
46	Обруч-учимся им	Разминка с обручами. Вис	24-28. 12	
rO	управлять.	углом, вис согнувшись, вис	2120.12	
	y 11 publin 1 b.	прогнувшись, переворот назад		
		и вперед на перекладине.		
	_1	и вперед на перекладине.		

47	Круговая тренировка.	Разминка с большими	24-28. 12
.,	Tip ji o zwii i p viii p o ziwii	мячами. Круговая тренировка.	2 . 20. 12
		Подвижные игры.	
48	Круговая тренировка.	Разминка с большими	24-28.12.
	Tipyrozum ipemipozna.	мячами. Круговая тренировка.	
		Подвижные игры.	
Лыжна	я подготовка З чет	тверть	
49	Т.Б. на уроках.	Организационно-	14-18.01.
17	Ступающий шаг на	методические требования на	1110.01.
	лыжах без палок.	уроках, посвящённых лыжной	
	Jibixan oes maion.	подготовке. Проверка лыжной	
		формы, ступающий лыжный	
		ход.	
50	Скользящий шаг на	Переноска лыж под рукой;	14-18.01.
	лыжах без палок.	ступающий лыжный шаг без	
		палок; скользящий лыжный	
		шаг без палок.	
51	Повороты	Переноска лыж под рукой;	14-18.01
	переступанием на	ступающий лыжный шаг без	
	лыжах без палок.	палок; скользящий лыжный	
		шаг без палок; поворот,	
		переступанием на лыжах без	
		палок.	
52	Ступающий шаг на	Переноска лыж с палками под	21-25.01.
	лыжах с палками.	рукой; ступающий лыжный	
		шаг без палок; скользящий	
		лыжный шаг без палок;	
		ступающий лыжный шаг с	
		палками.	
53	Скользящий шаг на	Ступающий лыжный шаг без	21-25.01.
	лыжах с палками.	палок; скользящий лыжный	
		шаг без палок; скользящий	
		лыжный шаг с палками.	
54	Поворот	Ступающий лыжный шаг без	21-25.01.
	переступанием на	палок; скользящий лыжный	
	лыжах с палками.	шаг без палок; скользящий	
		лыжный ход с палками;	
		повороты переступанием на	
		лыжах с палками.	
55	Подъём и спуск под	Ступающий лыжный шаг без	28-01.02
	уклон на лыжах без	палок; скользящий лыжный	
	палок.	шаг без палок; скользящий и	
		ступающий лыжный шаг с	
		палками; спуск со склона в	
		основной стойке; подъём на	
		склон «полуёлочкой»	
56	Подъём и спуск под	Скользящий и ступающий	28-01.02
	уклон на лыжах с	лыжный шаг с палками; спуск	
	палками	со склона в основной стойке;	
		подъём на склон	
		«полуёлоччкой» на лыжах с	
		палками. Торможение	
		падением.	
		падоппол.	

57	Прохождение	Скользящий лыжный шаг с	28-01.02
	дистанции 1км на	палками; спуск со склона в	
	лыжах.	основной стойке; подъём на	
		склон «полуёлочкой» на	
		лыжах с палками.	
		Прохождение 1км на лыжах.	
58	Скользящий шаг на	Скользящий шаг на лыжах с	04-08.02
	лыжах «змейкой»	палками «змейкой»;	
		упражнение в метании на	
		точность.	
59	Прохождение	Прохождение дистанции	04-08.02
	дистанции 1,5км на	1,5км на лыжах; свободное	0.00.02
	лыжах.	катание.	
60	Контрольный урок на	Ступающий и скользящий	04-08.02
00	лыжной подготовки.	шаг с лыжными палками, так	04 00.02
	лыжной подготовки.	и без них, спуск со склона в	
		основной стойке; подъем на	
		склоне «полуелочкой»;	
		-	
61	Скользящий шаг на	торможение падением. Скользящий шаг на лыжах с	11-15.02
01	скользящий шаг на лыжах «змейкой»	палками «змейкой»;	11-13.02
	лыжах «змеикои»	· ·	
		упражнение в метании на	
	Пиомоль	Точность.	11 16 02
62	Прохождение	Прохождение дистанции	11-16.02
	дистанции 1,5км на	1,5км на лыжах; свободное	
	лыжах.	катание.	11 17 02
63	Контрольный урок на	Ступающий и скользящий	11-15.02
	лыжной подготовки.	шаг с лыжными палками, так	
		и без них, спуск со склона в	
		основной стойке; подъем на	
		склоне «полуелочкой»;	
		торможение падением.	
	стика с элементами акр		
64	Лазание по канату.	Разминка с гимнастическими	18-22.02
		палками. Лазанье по канату,	
		подвижная игра	
		«Запрещённое движение»	
	кные игры		·
65	Подвижная игра	Разминка с гимнастическими	18-22.02
	«Космонавты».	палками. Лазанье по канату.	
	Î.	Подвижная игра	
		тюдынжная игра	
		«Космонавты»	
Гимнас	стика с элементами акр	«Космонавты»	
<b>Гимнас</b> 66	стика с элементами акр Прохождение полосы	«Космонавты»	18-22.02
	Прохождение полосы	«Космонавты» обатики Разминка на гимнастических	18-22.02
		«Космонавты» обатики Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление	18-22.02
	Прохождение полосы	«Космонавты» обатики Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.	18-22.02
	Прохождение полосы	«Космонавты»  обатики  Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра	18-22.02
66	Прохождение полосы препятствий.	«Космонавты» обатики Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».	
	Прохождение полосы препятствий.  Прохождение	«Космонавты»  обатики  Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».  Разминка на гимнастической	18-22.02 25-01.03
66	Прохождение полосы препятствий.  Прохождение усложнённой полосы	«Космонавты»  обатики  Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».  Разминка на гимнастической скамейке. Преодоление	
66	Прохождение полосы препятствий.  Прохождение	«Космонавты»  обатики  Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».  Разминка на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий.	
66	Прохождение полосы препятствий.  Прохождение усложнённой полосы	«Космонавты»  обатики  Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».  Разминка на гимнастической скамейке. Преодоление	

	1	I	1	
68	Техника прыжка в	Разминка на гимнастических	25-01.03	
	высоту с прямого	скамейках. Прыжок в высоту		
	разбега.	с прямого разбега. Подвижная		
		игра «Бегуны и прыгуны».		
69	Прыжок в высоту с	Разминка на гимнастических	25-01.03	
	прямого разбега.	скамейках. Прыжок в высоту		
		с прямого разбега. Подвижная		
		игра «Бегуны и прыгуны.»		
70	Прыжок в высоту	Разминка со стихотворным		
	способом «ножницы»	сопровождением. Прыжок в	04-08.03	
		высоту способом «ножницы»		
		подвижная игра «Успей		
		поймать»		
		-		
71	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным	04-08.03	
		сопровождением. Прыжок в		
		высоту способом «ножницы.		
		Прыжок в высоту способом		
		«ножницы.»		
	жные игры	D	04.00.02	
72	Броски и ловля мяча	Разминка с мячом. Броски и	04-08.03	
	в парах.	ловля мяча различными		
		способами. Подвижная игра		
72	Г	«Перебрось мяч»	11 15 02	
73	Броски и ловля мяча	Разминка с мячом. Броски и	11-15.03	
	в парах.	ловля мяча различными		
		способами. Подвижная игра		
74	Damassassassas	«Вызов»	11 15 02	
/4	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и	11-15.03	
		ловля мяча различными		
		способами. Ведение мяча.		
		Подвижная игра «Охота за		
75	Dayayyya Maya B	Мячом»	11-15.03	
75	Ведение мяча в	Разминка с мячом. Ведение	11-13.03	
1	движении.	мяча в движении. Эстафеты.	4	5
76	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение	18-22.03	3
/0	жини с мячом.	мяча в движении. Эстафеты.	10-22.03	
77	Подвижные игры с	Разминка с мячом. Подвижная	18-22.03	
''	подвижные игры с мячом.	игра «Охота за мячом»,	10-22.03	
	IVI/I TO IVI.	игра «Охота за мячом», «антивышибалы»		
78	Подвижные игры	Разминка с мячом.	18-22.03	<del>                                     </del>
70	подвижные игры	Подвижные игры. Подведение	10-22.03	
		итогов четверти.		
Поприч	<u> </u>	1	l	
79	Т.Б. на уроках.	Разминка в парах. Броски	01-05.04	
	Броски мяча через	мяча через волейбольную	31 33.01	
	волейбольную сетку	сетку. Подвижная игра		
	Donom Conky	«Забросай противника		
		мячами»		
80	Точность бросков	Разминка в парах. Броски	01-05.04	†
	мяча через	мяча через волейбольную	01 03.07	
	волейбольную сетку.	сетку на точность. Подвижная		
L	Bonenoonbiryio cerky.	сетку на точность, подвижная	]	

		игра «Забросай противника	
		мячами»	
81	Подвижная игра	Разминка с мячом в движении	01-05.04
	«вышибалы через	по кругу. Броски мяча через	
	сетку»	волейбольную сетку на	
		точность. Подвижная игра	
		«Вышибалы через сетку»	
82	Броски мяча через	Разминка с мячом в движении	08-12.04
	волейбольную сетку	по кругу. Броски мяча через	
	с дальних дистанций.	волейбольную сетку на	
		дальность. Подвижная игра	
П		«Вышибалы через сетку»	
	атлетика	D	00 12 04
83	Бросок набивного	Разминка с набивными	08-12.04
	мяча от груди.	мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная	
		игра «Вышибалы через	
		«Запрещённое движение»	
84	Бросок набивного	Разминка с набивными	08-12.04
01	мяча снизу	мячами. Броски набивного	00 12.01
		мяча от груди снизу.	
		Подвижная игра «Вышибалы	
		через сетку»	
Подвих	кные игры		
85	Подвижная игра	Разминка с малыми мячами.	15-19.04
	«Пионербол»	Броски набивного мяча от	
		груди с низу. Подвижная игра	
		«Пионербол»	
	стика с элементами акр		1.7.10.01
86	Тестирование виса на	Разминка с малыми мячами.	15-19.04
	время.	Тестирование виса на время.	
87	Таатурарауууа	Подвижная игра «Пионербол»	15-19.04
07	Тестирование наклона вперед из	Разминка, направленная на развитие гибкости.	13-19.04
	положения стоя.	Тестирование наклона вперед	
	положения стоя.	из положения стоя.	
		Подвижная игра «Собачки»	
Легкая	атлетика		<u>ı</u>
88	Тестирование	Беговая разминка.	22-26.04
	прыжка в длину с	Тестирование прыжка в длину	
	места	с места	
	стика с элементами акр	обатики	
89	Тестирование	Разминка в движении.	22-26.04
	подтягивания на	Тестирование подтягивания	
	низкой перекладине.	на низкой перекладине.	
0.0	T	Подвижная игра «Невод»	22.26.04
90	Тестирование	Разминка в движении.	22-26.04
	подъёма туловища за	Тестирование подъёма	
	30 сек.	туловища за 30 сек.	
Попис	(ATHATHKS	Подвижная игра «Невод»	
91	<b>атлетика</b> Тестирование	Разминка с мешочками.	29-03.05
/1	метания на точность.	Техника метания различных	27 03.03
	meruning nu ro-moerb.	предметов на точность.	
L		предметов на то шоств.	

		Подвижная игра «Ловишка с	
		мешочком на голове»	
92	Тестирование	Разминка с мешочками.	29-03.05
92	метания малого		29-03.03
		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная	
	мяча на точность.		
		игра «Ловишка с мешочками	
Потт		на голове»	
93	жные игры	Dearway a yrmany y	29-03.05
93	Подвижные игры для	Разминка с игровым	29-03.03
	зала.	упражнением «запрещённое	
		движение». Подвижные игры	
		для зала. Игровое упражнение	
П		на равновесие.	
	атлетика	D	06.10.05
94	Беговые упражнения.	Разминка в движении.	06-10.05
		Беговые упражнения.	
		Подвижная игра «Вороны,	
0.5	То отгуго с С	воробьи»	06.10.05
95	Тестирование бега на	Разминка в движении.	06-10.05
	30м с высокого	Тестирование бега на 30м с	
	старта	высокого старта. Подвижная	
0.6	T	игра «Придумай сам»	06.10.05
96	Тестирование	Разминка в движении.	06-10.05
	челночного бега	Тестирование челночного	
	3*10м.	бега 3*10м. подвижная игра	
07	T	«Метко в цель»	12 17 05
97	Тестирование	Разминка, направленная на	13-17.05
	метания малого мяча	развитие координации	
	на дальность.	движений. Тестирование	
		метания малого мяча на	
		дальность. Подвижная игра	
***		«Метко в цель»	
	жные игры	l p	12.17.05
98	Командная	Разминка, направленная на	13-17.05
	подвижная игра	воспитание координации	
	«Русская лапта»	движений. Подвижные игры	
00	Dryg grang	«Русская лапта» и «Совушка»	12 17 05
99	Русская народная	Разминка, направленная на	13-17.05
	игра «Русская лапта»	развитие координации	
		движений. Подвижные игры	
100	If an easy warrance	«Русская лапта»	20.29.05
100	Командные	Разминка в движении.	20-28.05
	подвижные игры.	Подвижные игры «Мини-	
101	Подрименно иста	футбол» и «День и ночь»	20-28.05
101	Подвижные игры с	Разминка в движении.	20-28.03
	мячом.	Подвижные игры	
100	Пожитический	«Вышибалы», «Ловишка».	20.29.05
102	Подвижные игры.	Разминка в виде салок.	20-28.05
		Подвижные игры по желанию	
		учеников. Подведение итогов	
		учебного года.	

#### Планируемые результаты изучения предмета

После окончания 2 класса ученик приобретёт знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

# **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность** Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

#### Учебно-методический комплект 2 класс.

- Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- Учебник физическая культура 1-2 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. Автор: А. Ю. Патрикеев. 2014 год.
- Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.
- Рабочая программа по физической культуре 1 класс. Авторы: Патрикеев А. Ю.

«Согласовано»	«Согласовано»
На заседании ШМО	Зам. Директора по УВР
Протокол №6 от 27.062018г.	
	Галкина Ю. О.

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»



Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
3 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастикой, лыжной подготовкой.

#### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметными результатами

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развития человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторов успешной учебы и социализации:
- овладение умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Знание о физической культуре	4
Легкая атлетика	25
Подвижные и спортивные игры	22
гимнастика	36
Лыжная подготовка	15
Итого	102

### 3 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов		
уроков	Toma ypona	деятельности ученика (на уровне	Дата проведения	
уроков		учебных действий по теме)		
		у теоных денетый по теме)	план	факт
1	2	3	4	φακ1 5
	о физической культур			
<u> </u>	Организационно-	Организационно-методические	03-	
1	методические	требования, применяемые на урока	07.09	
	указания Т.Б. на	физической культуры, строевые	07.07	
	уроках.	упражнения, подвижные игры «Два		
	уроких.	мороза» и «Гуси лебеди».		
Легкая	атлетика	порозан и м уси поседин.		
2	Тестирование бега на	Беговая разминка, тестирование	03-	
_	30 метров с высокого	бега на 30 м с высокого старта,	07.09	
	старта	подвижные игры «Салки» и «Салки	07.07	
	Ciupiu	чай, чай выручай».		
3	Техника челночного	Разминка в движении, челночный	03-	
5	бега.	бег, подвижные игры «Прерванные	07.09	
	0014.	пятнашки» и «Воробьи вороны».	07.07	
4	Тестирование	Разминка в движении, тестирование	10-	
•	челночного бега 3*10	челночного бега 3*10м, подвижная	14.09	
	M.	игра «Собачки ногами».	1	
5	Способы метания	Беговая разминка, различные	10-	
J	мяча на дальность.	способы метания мяча на дальность,	14.09	
	in ia iia Aaibiiooib.	подвижная игра «Бросай далеко	1	
		собирай быстро».		
6	Тестирование	Беговая разминка, тестирование	10-	
Ü	метания мяча на	мяча на дальность, подвижная игра	14.09	
	дальность.	«Собачка ногами».		
Знания	о физической культур	I.	l	
7	Пас и его значение	Разминка в движении, варианты	17-	
	для спортивных игр с	паса мяча ногой, правило	21.09	
	мячом.	спортивной игры в футбол.		
Подвиж	кные и спортивные игр			
8	Спортивная игра	Разминка в движении, варианты	17-	
	«Футбол».	паса мяча ногой, правило	21.09	
		спортивной игры в футбол.		
Легкая	атлетика	1 1		
9	Прыжок в длину с	Разминка на месте, техника прыжка	17-	
	разбега.	в длину с разбега, спортивная игра в	21.09	
		футбол.		
10	Прыжки в длину с	Разминка на месте, прыжки в длину	24-	
	разбега на результат.	с разбега на результат, подвижная	28.09	
		игра «Собачки ногами».		
11	Контрольный урок по	Разминка в движении по кругу,	24-	
	прыжкам в длину с	контрольные прыжки в длину с	28.09	
	разбега.	разбега, спортивная игра «Футбол».		
Подвиж	кные спортивные игры			
12	Контрольный урок по	Разминка в движении по кругу,	24-	
	спортивной игре в	правила спортивной игры в	28.09	
	«Футбол».	«Футбол», броски мяча из-за		

		боковой, контрольная игра в	
		футбол.	
Легкая	<b>натлетика</b>	\$\frac{1}{2} \cdot \frac{1}{2} \cdot \frac{1}{	
13	Тестирование малого	Разминка с малым мячом,	01-
	мяча на точность.	тестирование метания малого мяча	05.09
		на точность, подвижная игра	
		«Вышибалы».	
Гимна	стика с элементами акр	обатики	<b>'</b>
14	Тестирование	Разминка, направленная на развитие	01-
	наклона вперед из	гибкости, тестирование наклона	05.10
	положения стоя.	вперед из положения стоя,	
		подвижная игра «Невод».	
15	Тестирование	Разминка, направленная на развитие	01-0510
	подъема туловища из	гибкости, тестирование подъема	
	положения лежа 30	туловища из положения лежа 30	
	сек.	сек., подвижная игра «Невод».	
Легкая	<b>п</b> атлетика		
16	Тестирование	Прыжковая разминка, тестирование	08-
	прыжка в длину с	прыжка в длину с места, подвижная	12.10
	места.	игра «Придумай сам».	
	стика с элементами акр	обатики	
17	Тестирование	Прыжковая разминка, тестирование	08-
	подтягивание из виса	подтягивание на низкой	12.10
	лежа.	перекладине из виса лежа,	
		подвижная игра «Удочка».	
18	Тестирование виса на	Разминка с гимнастическими	08-
	время.	палками, тестирование виса на	12.10
		время, подвижная игра	
		«Перестрелка».	
	жные и спортивные игр		T . =
19	Подвижная игра	Разминка с мячами, броски и ловля	15-
	«Перестрелки».	мяча, подвижная игра	19.10
20	* ~	«Перестрелка».	1.7
20	Футбольные	Разминка с мячом, футбольное	15-
	упражнения.	упражнение, подвижная игра	19.10
21	Φ	«вызов»	15
21	Футбольные	Разминка с мячами в парах,	15-
	упражнения в парах.	футбольные упражнение в парах,	19.10
22	Domyyoyy	подвижная игра «Пустое место».	22
22	Варианты	Разминка с мячами в парах,	22-
	футбольных	футбольное упражнение в парах,	26.10
23	упражнений в парах.	подвижная игра «Пустое место».	22-
23	Подвижная игра «Космонавты».	Разминка с мячом в парах, техника	26.10
	«NUCMUHABIЫ».	бросков и ловля мяча в парах, подвижная игра «Космонавты».	20.10
24	Броски и порна мане	†	22-
<i>2</i> 4	Броски и ловля мяча	Разминка с мячом в парах,	26.10
	в парах.	упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Вызов».	20.10
Зиония	⊥ и о физической культур		
<u>Знаниз</u> 25	Закаливание.	Закаливание, разминка с мячом,	29-
43	закаливанис.	упражнения с двумя мячами в	02.11
		парах, подвижная игра «Подвижная	02.11
		цель».	
Полви	⊥ жные спортивные игры		
шодын	bic chop i nonbic ni pbi	•	

26	Ведение мяча.	Закаливание, разминка с мячом,	29-
20	Ведение ми на	ведение мяча, подвижная игра	02.11
		«Подвижная цель».	02.11
27	Подвижные игры.	Разминка в движении, 2-3	29-
21	подвижные игры.	подвижные игры, поведение итогов	02.11
		четверти.	02.11
Гимпо	 стика с элементами акр	_	
28	Т.Б. на уроках.		12-
20	Кувырок вперед.	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Третий	16.11
	Кувырок вперед.	лишний».	10.11
29	Vymymay puanay a		12-
29	Кувырок вперед с	Разминка на мата, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка	16.11
	разбега и через	1	10.11
30	препятствие.	вперед через препятствие.	12-
30	Варианты	Разминка на матах, варианты	16.11
	выполнения кувырка	выполнения кувырка вперед,	10.11
21	вперед.	игровое упражнение на внимание.	10
31	Кувырок назад.	Разминка на матах, техника кувырка	19-
		назад, подвижная игра «Пустое	23.11
22	TC.	место».	10
32	Кувырки.	Разминка на матах, кувырок вперед,	19-
		кувырок назад, подвижная игра	23.11
	10	«Бегуны и прыгуны».	10
33	Круговая тренировка.	Разминка на матах, круговая	19-
		тренировка, подвижная игра	23.11
		«Запрещённое движение».	
34	Стойка на голове и	Разминка с гимнастическими	26-
	руках.	палками, техника выполнения	30.11
		стойки на голове, подвижная игра	
		«Метко в цель».	
35	Стойка на руках.	Разминка с гимнастическими	26-
		палками, стойка на голове и руках,	30.11
		стойка на руках, подвижная игра	
		«Метко в цель».	
36	Круговая тренировка.	Разминка, направленная на	26-
		сохранение правильной осанки,	30.11
		стойка на голове и руках, стойка на	
		руках, круговая тренировка,	
		подвижная игра «Попади в обруч».	
37	Вис завесом одной и	Разминка, направленная на	03-
	двумя ногами на	сохранение правильной осанки,	07.12
	перекладине.	лазанье и перелазание на	
		гимнастической стенке, вис завесом	
		одной и двумя ногами на	
		перекладине, подвижная игра	
		«Передай садись»	
38	Лазанье и	Разминка у гимнастической стенки,	03-
	перелазание по	лазанье и перелазание по	07.12
	гимнастической	гимнастической стенку, вис с	
	стенке.	завесом одной и двумя ногами на	
		перекладине, подвижная игра	
		«Прыгающие воробушки».	
39	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в	03-
		скакалку, подвижная игра Успей	07.12
		поймать».	

40	Прыжки в скакалку в	Разминка со скакалками, прыжку в	10-		
	тройках.	скакалку, прыжки в скакалку в	14.12		
		тройках, подвижная игра «Кто			
		дальше бросит».			
41	Лазанье по канату в	Разминка со скакалками, прыжки в	10-		
	три приема.	скакалку в тройку, лазание по	14.12		
		канату в три приема, подвижная			
12	TC.	игра «Мяч через сетку».	10		
42	Круговая тренировка.	Разминка со скакалками, круговая	10-		
		тренировка, подвижная игра	14.12		
43	V	«Запрещённое движение».	17-		
43	Упражнения на	Разминка, направленная на развитие	21.12		
	гимнастическом	координации движении, прыжки в	21.12		
	бревне.	скакалку в движении, упражнение на гимнастическом бревне,			
		подвижная игра «Третий лишний».			
44	Лазание по канату.	Разминка, направленная на развитие	17-		
	Trasarine no kanary.	координации движении,	21.12		
		упражнения на гимнастическом			
		бревне, лазание по канату,			
		подвижная игра «Ловишка с			
		мешочком на голове».			
45	Круговая тренировка.	Разминка в движении, комбинация	17-		
		на гимнастическом бревне, круговая	21.12		
		тренировка, подвижная игра «Салки			
		с домиком».			
46	Лазание по	Разминка в движении, варианты	24-		
	наклонной	лазанья по наклонной	28.12		
	гимнастической	гимнастической скамейки,			
	скамейке.	подвижная игра «Русская лапта».			
47	Варианты вращения	Разминка с обручами, лазанье по	24-		
	обруча.	наклонной гимнастической	28.12		
		скамейке, варианты вращения			
		обруча, подвижная игра			
		«Перебежки с мешочками на голове».			
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами в движении,	24-		
10	теруговая тренировка.	круговая тренировка, подвижные	28.12		
		игры.	20.12		
Лыжна	Лыжная подготовка 3 четверть.				
49	Т.Б. на уроках.	Организационно-методические	14-		
	Ступающий и	требование, применяемые на уроках	18.01		
	скользящий шаг на	лыжной подготовки, спортивная			
	лыжах без палок.	форма и метод её подбора,			
		ступающий и скользящий шаг на			
		лыжах без лыжных палок.			
50	Ступающий и	Пристегивание креплений,	14-		
	скользящий шаг на	передвижение на лыжах ступающим	18.01		
	лыжах с палками.	и скользящим шагом с лыжными			
		палками и без них.			
51	Повороты на лыжах	Повороты на лыжах переступанием	14-		
	переступанием и	и прыжком, ступающий и	18.01		
	прыжком.	скользящий шаг на лыжах с			
		палками и без них.			

52	Попеременный двушажный ход на лыжах.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двушажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах.	21- 25.01
53	Попеременный двушажный ход на лыжах.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двушажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах.	21- 25.01
54	Одновременный двушажный ход на лыжах.	Попеременный двушажный ход на лыжах, одновременный двушажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.	21- 25.01
55	Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Одновременный двушажный и попеременный двушажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке.	28- 01.02
56	Подъем «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Одновременный двушажный и попеременный двушажный лыжные ходы, подъем «елочкой» и спуск в основной стойке	28- 01.02
57	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом».	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом».	28- 01.02
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке.	04- 08.02
59	Подвижная игра на лыжах «накаты».	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «накаты».	04- 08.02
60	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «накаты», передвижение на лыжах различными ходами.	04- 08.02
61	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	11- 15.02
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке.	11- 15.02
63	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двушажный и одновременный двушажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке.	11- 15.02

Гимнас	стика		
64	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Гимнастический козёл в ширину: с разбега вскок на колени, толчком ног и махом руками прыжок через козла. Подвижная игра «Мяч капитану»	18- 22.02
65	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Гимнастический козёл в ширину: с разбега вскок на ноги, прыжок прогнувшись. Подвижная игра «Охота за мячами»	18- 22.02
66	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Гимнастический козёл в длину: опорный прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Охота за мячами»	18- 22.02
67	Упражнения на низкой перекладине.	Из виса стоя толчком одной и махом другой в упор. Вис сзади согнувшись. Подвижная игра «мяч капитану»	25- 01.03
68	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Мяч капитану	25- 01.03
69	Контрольный опорный прыжок.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла с инпровизацией. Подвижная игра «Придумай сам»	25- 01.03
70	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазание Подвижная игра «Гуси лебеди»	04- 08.03
Легкая	атлетика		
71	Разучивание разминки в движении.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «удочка»	04- 08.03
72	Метание малого мяча в цель.	Разминка в движении, полоса, метание малого мяча в цель подвижная игра «совушка»	04- 08.03
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «вышибалы»	11- 15.03
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «вышибалы»	11- 15.03
75	Прыжок в высоту способом перешагивание.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту способом перешагивание, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Мяч через сетку»	11-15.03
76	Прыжки в высоту с разбега.	Разминка в парах, подвижная игра «Охота за мячом»	18- 22.03
Подвиж	кные игры.		

77	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами в парах,	18-
''	остафоты с мы том.	эстафеты с мячом, подвижные игры	22.03
		с мячами.	22.03
78	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры,	18-
, 0	подвижные игры.	подведение итогов четверти.	22.03
		4 четверть	22.03
79	Подвижные и	Разминка с мячами, броски мяча	01-
,,,	спортивные игры. Т.Б	через волейбольную сетку,	05.04
	на уроках	подвижная игра «вышибалы через	
	The potent	сетку»	
80	Броски мяча через	Разминка с мячами, броски мяча	01-
	волейбольную сетку.	через волейбольную сетку,	05.04
		подвижная игра «вышибалы через	
		сетку»	
81	Подвижная игра	Разминка с мячами, броски мяча	01-
	«пионербол»	через волейбольную сетку,	05.04
	P	подвижная игра «пионербол»	
Знания	то физической культур	1 1	1 1
82	Волейбол как вид	Разминка с мячами в парах,	08-
	спорта.	спортивная игра «волейбол»,	12.04
	1	волейбольные упражнения,	
		подвижная игра «пионербол»	
Подви	жные и спортивные игр		-
83	Подготовка к	Разминка с мячами в парах,	08-
	волейболу.	волейбольные упражнения,	12.04
		выполняемые через сетку,	
		подвижная игра «пионербол»	
84	Контрольный урок по	Разминка с мячами в движении,	08-
	волейболу.	знания и умения из области	12.04
		волейбола, подвижная игра	
		«пионербол»	
Лёгкая	атлетика.		
85	Броски набивного	Разминка с набивным мячом,	15-
	мяча «от груди» и	броски набивного мяча способами	19.04
	«снизу»	«от груди» и «снизу», подвижная	
		игра «точно в цель»	
86	Броски набивного	Разминка с набивным мячом,	15-
	мяча правой и левой	броски набивного мяча из-за	19.04
	руками.	головы, а также правой и левой	
		руками, подвижная игра «точно в	
-		цель»	
	стика с элементами акр	I _	1.5
87	Тестирование виса на	Разминка с мячом в движении,	15-
	время.	тестирование виса на время,	19.04
00	T	подвижная игра «борьба за мяч»	22
88	Тестирование	Разминка с мячом, тестирование	22-
	наклона вперед из	наклона вперёд из положения стоя,	26.04
П.	положения стоя.	подвижная игра «борьба за мяч»	
	татлетика.	Dan (1997)	22
89	Тестирование	Разминка, направленная на	22-
	прыжка в длину с	подготовку организма к прыжкам в	26.04
	места.	длину, тестирование прыжка в	
		длину с места, спортивная игра	
		«гандбол»	

Гимнас	стика с элементами акр	обатики.	
90	Подтягивание на	Разминка, направленная на развитие	22-
	перекладине из виса	координации движений,	26.04
	лёжа.	тестирование подтягивания на	
		низкой перекладине из виса лёжа,	
		спортивная игра «гандбол»	
91	Подъём туловища из	Разминка, направленная на развитие	29-
	положения лёжа за	координации движений,	03.05
	30сек	тестирование подъёма туловища из	
		положения лёжа за 30сек,	
		спортивная игра «гандбол»	
Подвиж	кные и спортивные игр	ы	
92	Знакомство с	Разминка с мячом в движении,	29-
	баскетболом.	броски мяча в баскетбольное	03.05
		кольцо, спортивная игра	
		«баскетбол»	
	атлетика		
93	Метание малого мяча	Разминка с мячом на месте и в	29-
	на точность.	движении, тестирование метания	03.05
		малого мяча на точность,	
-		спортивная игра «баскетбол»	
	кные и спортивные игр	I	
94	Спортивная игра	Разминка в движении с мячом,	06-
	«баскетбол»	броски мяча в баскетбольное	10.05
		кольцо, спортивная игра	
т		«баскетбол»	
	атлетика	D	06
95	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые	06-
		упражнения, подвижная игра	10.05
96	Тестирование бега на	«ВЫЗОВ»	06-
90	30м с высокого	Разминка в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта,	10.05
	старта.	подвижная игра «Попади в обруч»	10.03
97	Тестирование	Беговая разминка, тестирование	13-
71	челночного бега	челночного бега 3*10м, подвижная	17.05
	3*10м.	игра «Метко в цель»	17.05
98	Тестирование	Беговая разминка, тестирование	13-
70	метания мяча на	метания мяча на дальность,	17.05
	дальность.	подвижная игра «Вороны, воробьи»	
Подвиж	кные и спортивные игр	1 1 1	1
99	Спортивная игра	Разминка в движении, подвижная	13-17.05
	«футбол»	игра «собачки ногами», спортивная	
	1 3	игра «футбол»	
100	Спортивная игра в	Разминка в движении, подвижные	20-
	«футбол»	игры «футбол» и «собачки ногами»	28.05
Лёгкая	атлетика.	1 1 1	1
101	Бег 1000м	Разминка, направленная на	20-
-		подготовку к бегу, бег 1000м,	28.05
		спортивная игра «футбол»	
Подвиж	тые и спортивные игр	1 17	1
102	Спортивные игры.	Беговая разминка, спортивная игра	20-
	r ·	«футбол», подвижная игра по	28.05
		желанию детей	
		желанию детеи	

### Планируемые результаты изучения предмета

После окончания 3 класса ученик приобретёт знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;

- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

### Учебно-методический комплект 3 класс.

- Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- Учебник физическая культура 1-2 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. Автор: А. Ю. Патрикеев. 2014 год.
- Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.
- Рабочая программа по физической культуре 1 класс. Авторы: Патрикеев А. Ю.

«Согласовано»	«Согласовано»
На заседании ШМО	Зам. Директора по УВР
Протокол №6 от 27.06. 2018г.	
	Галкина Ю. О.

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

«Утверждаю» пректор школы Л.С. Минаева.

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
4 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастикой, лыжной подготовкой.

### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметными результатами

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развития человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторов успешной учебы и социализации:
- овладение умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Знание о физической культуре	4
Легкая атлетика	25
Подвижные и спортивные игры	22
гимнастика	36
Лыжная подготовка	15
Итого	102

# 4 класс

	Тема урока	Характеристика основных видов		
$N_{\underline{0}}$	71	деятельности ученика (на уровне	Дат	a
уроков		учебных действий по теме)	провед	
31		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	план	факт
1	2	3	4	5
Знания	о физической культур	е 1 четверть		
1	Организационно-	Организационно-методические	03-07.09	
	методические	требования, применяемые на урока		
	указания Т.Б. на	физической культуры, строевые		
	уроках.	упражнения, подвижные игры «Два		
		мороза» и «Гуси лебеди».		
	атлетика		1	
2	Тестирование бега на	Беговая разминка, тестирование	03-07.09	
	30 метров с высокого	бега на 30 м с высокого старта,		
	старта	подвижные игры «Салки» и «Салки		
		чай, чай выручай».		
3	Техника челночного	Разминка в движении, челночный	03-07.09	
	бега.	бег, подвижные игры «Прерванные		
4	T.	пятнашки» и «Воробьи вороны».	10 14 00	
4	Тестирование	Разминка в движении, тестирование	10-14.09	
	челночного бега 3*10	челночного бега 3*10м, подвижная		
	M.	игра «Собачки ногами».	10 14 00	
5	Способы метания	Беговая разминка, различные способы метания мяча на	10-14.09	
	мяча на дальность.			
		дальность, подвижная игра «Бросай далеко собирай быстро».		
6	Тестирование	Беговая разминка, тестирование	10-14.09	
	метания мяча на	мяча на дальность, подвижная игра	10-1-1.07	
	дальность.	«Собачка ногами».		
Знания	о физической культур			
7	Пас и его значение	Разминка в движении, варианты	17-21.09	
	для спортивных игр с	паса мяча ногой, правило		
	мячом.	спортивной игры в футбол.		
Подвиж	кные и спортивные игр	ы		
8	Спортивная игра	Разминка в движении, варианты	17-21.09	
	«Футбол».	паса мяча ногой, правило		
		спортивной игры в футбол.		
Легкая	атлетика			
9	Прыжок в длину с	Разминка на месте, техника прыжка	17-21.09	
	разбега.	в длину с разбега, спортивная игра		
		в футбол.		
10	Прыжки в длину с	Разминка на месте, прыжки в длину	24-28.09	
	разбега на результат.	с разбега на результат, подвижная		
1.1	TC	игра «Собачки ногами».	24.20.00	
11	Контрольный урок по	Разминка в движении по кругу,	24-28.09	
	прыжкам в длину с	контрольные прыжки в длину с		
Положе	разбега.	разбега, спортивная игра «Футбол».		
<b>110ДВИЖ</b> 12	Кные спортивные игры		24 29 00	
12	Контрольный урок по спортивной игре в	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры в	24-28.09	
	«Футбол».	правила спортивнои игры в «Футбол», броски мяча из-за		
	WYYIUUII".	мұутооли, ороски мяча из-за		

		боковой, контрольная игра в	
		футбол.	
Пагиза	атлетика	ψίτουπ.	
13	Тестирование малого	Разминка с малым мячом,	01-05.10
13	мяча на точность.	тестирование метания малого мяча	01 03.10
	With the 10 moore.	на точность, подвижная игра	
		«Вышибалы».	
Гимнас	тика с элементами акр		
14	Тестирование	Разминка, направленная на	01-05.10
1.	наклона вперед из	развитие гибкости, тестирование	01 03.10
	положения стоя.	наклона вперед из положения стоя,	
	nonomenina eron.	подвижная игра «Невод».	
15	Тестирование	Разминка, направленная на	01-05.10
10	подъема туловища из	развитие гибкости, тестирование	01 00.10
	положения лежа 30	подъема туловища из положения	
	сек.	лежа 30 сек., подвижная игра	
		«Невод».	
Легкая	атлетика	1 200	<u> </u>
16	Тестирование	Прыжковая разминка, тестирование	08-12.10
	прыжка в длину с	прыжка в длину с места, подвижная	
	места.	игра «Придумай сам».	
Гимна	стика с элементами акр		
17	Тестирование	Прыжковая разминка, тестирование	08-12.10
	подтягивание из виса	подтягивание на низкой	
	лежа.	перекладине из виса лежа,	
		подвижная игра «Удочка».	
18	Тестирование виса на	Разминка с гимнастическими	08-12.10
	время.	палками, тестирование виса на	
	1	время, подвижная игра	
		«Перестрелка».	
Подвих	кные и спортивные игр	ы	
	Подвижная игра	Разминка с мячами, броски и ловля	15-19.10
	«Перестрелки».	мяча, подвижная игра	
		«Перестрелка».	
20	Футбольные	Разминка с мячом, футбольное	15-19.10
	упражнения.	упражнение, подвижная игра	
		«ВЫЗОВ»	
21	Футбольные	Разминка с мячами в парах,	15-19.10
	упражнения в парах.	футбольные упражнение в парах,	
		подвижная игра «Пустое место».	
22	Варианты	Разминка с мячами в парах,	22-26.10
	футбольных	футбольное упражнение в парах,	
	упражнений в парах.	подвижная игра «Пустое место».	
23	Подвижная игра	Разминка с мячом в парах, техника	22-26.10
	«Косманавты».	бросков и ловля мяча в парах,	
		подвижная игра «Космонавты».	22.2610
24	Броски и ловля мяча	Разминка с мячом в парах,	22-26.10
	в парах.	упражнения с двумя мячами в	
n	<u> </u>	парах, подвижная игра «Вызов».	
	го физической культур	I	20.02.11
25	Закаливание.	Закаливание, разминка с мячом,	29-02.11
		упражнения с двумя мячами в	
		парах, подвижная игра «Подвижная	
		цель».	

Подвиж	кные спортивные игры	I	
26	Ведение мяча.	Закаливание, разминка с мячом,	29-02.11
		ведение мяча, подвижная игра	
		«Подвижная цель».	
27	Подвижные игры.	Разминка в движении, 2-3	29-02.11
		подвижные игры, поведение итогов	
		четверти.	
Гимнас	стика с элементами акр	обатики 2четверть	
28	Т.Б. на уроках.	Разминка на матах, техника	12-16.11
	Кувырок вперед.	кувырка вперед, подвижная игра	
		«Третий лишний».	
29	Кувырок вперед с	Разминка на мата, техника кувырка	12-16.11
	разбега и через	вперед с разбега, техника кувырка	
	препятствие.	вперед через препятствие.	
30	Варианты	Разминка на матах, варианты	12-16.11
	выполнения кувырка	выполнения кувырка вперед,	
	вперед.	игровое упражнение на внимание.	
31	Кувырок назад.	Разминка на матах, техника	19-23.11
		кувырка назад, подвижная игра	
		«Пустое место».	
32	Кувырки.	Разминка на матах, кувырок вперед,	19-23.11
		кувырок назад, подвижная игра	
		«Бегуны и прыгуны».	
33	Круговая тренировка.	Разминка на матах, круговая	19-23.11
		тренировка, подвижная игра	
		«Запрещённое движение».	
34	Стойка на голове и	Разминка с гимнастическими	26-30.11
	руках.	палками, техника выполнения	
		стойки на голове, подвижная игра	
		«Метко в цель».	
35	Стойка на руках.	Разминка с гимнастическими	26-30.11
		палками, стойка на голове и руках,	
		стойка на руках, подвижная игра	
2.5	TC.	«Метко в цель».	2 6 20 11
36	Круговая тренировка.	Разминка, направленная на	26-30.11
		сохранение правильной осанки,	
		стойка на голове и руках, стойка на	
		руках, круговая тренировка,	
27	Dua noncassa a ================================	подвижная игра «Попади в обруч».	03-07.12
37	Вис завесом одной и	Разминка, направленная на	03-07.12
	двумя ногами на	сохранение правильной осанки,	
	перекладине.	лазанье и перелазание на гимнастической стенке, вис завесом	
		одной и двумя ногами на	
		перекладине, подвижная игра	
		перекладине, подвижная игра «Передай садись»	
38	Лазанье и	Разминка у гимнастической стенки,	03-07.12
30		лазанье и перелазание по	03-07.12
	перелазание по гимнастической	гимнастической стенку, вис с	
		завесом одной и двумя ногами на	
	стенке.	перекладине, подвижная игра	
		перекладине, подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
		м тры ающие воросушки».	

39	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра Успей	03-07.12
		поймать».	
40	Прыжки в скакалку в	Разминка со скакалками, прыжку в	10-15.12
	тройках.	скакалку, прыжки в скакалку в	
		тройках, подвижная игра «Кто	
		дальше бросит».	
41	Лазанье по канату в	Разминка со скакалками, прыжки в	10-14.12
	три приема.	скакалку в тройку, лазание по	
		канату в три приема, подвижная	
		игра «Мяч через сетку».	
42	Круговая тренировка.	Разминка со скакалками, круговая	14-15.12
		тренировка, подвижная игра	
		«Запрещённое движение».	
43	Упражнения на	Разминка, направленная на	17-21.12
	гимнастическом	развитие координации движении,	
	бревне.	прыжки в скакалку в движении,	
		упражнение на гимнастическом	
		бревне, подвижная игра «Третий	
44	Породина на мехкату	лишний». Разминка, направленная на	17-21.12
44	Лазание по канату.	· -	17-21.12
		развитие координации движении, упражнения на гимнастическом	
		бревне, лазание по канату,	
		подвижная игра «Ловишка с	
		мешочком на голове».	
45	Круговая тренировка.	Разминка в движении, комбинация	17-21.12
13	теруговая тренировка.	на гимнастическом бревне,	17 21.12
		круговая тренировка, подвижная	
		игра «Салки с домиком».	
46	Лазание по	Разминка в движении, варианты	24-28.12
	наклонной	лазанья по наклонной	
	гимнастической	гимнастической скамейки,	
	скамейке.	подвижная игра «Русская лапта».	
47	Варианты вращения	Разминка с обручами, лазанье по	24-28.12
	обруча.	наклонной гимнастической	
		скамейке, варианты вращения	
		обруча, подвижная игра	
		«Перебежки с мешочками на	
40	IC	голове».	24 29 12
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами в движении,	24-28.12
		круговая тренировка, подвижные	
Tr totate	ня подготовка з ч	игры. <b>етверть.</b>	
<b>лыжна</b>	Т.Б. на уроках.	Организационно-методические	14-18.01
7/	Ступающий и	требование, применяемые на	1110.01
	скользящий шаг на	уроках лыжной подготовки,	
	лыжах без палок.	спортивная форма и метод её	
	555	подбора, ступающий и скользящий	
		шаг на лыжах без лыжных палок.	
50	Ступающий и	Пристегивание креплений,	14-18.01
	скользящий шаг на	передвижение на лыжах	
	лыжах с палками.	ступающим и скользящим шагом с	
		лыжными палками и без них.	
-	•		

51	Породоли на нимен	Поположи на нимен наполжинации	14-18.01
31	Повороты на лыжах	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и	14-16.01
	переступанием и прыжком.	скользящий шаг на лыжах с	
	прыжком.	палками и без них.	
52	Попеременный	Поворот на лыжах переступанием и	21-25.01
32	двушажный ход на	прыжком, попеременный	21-23.01
	лыжах.	двушажный ход на лыжах,	
	лыжах.	ступающий и скользящий шаг на	
		лыжах.	
53	Попеременный	Поворот на лыжах переступанием и	21-25.01
	двушажный ход на	прыжком, попеременный	
	лыжах.	двушажный ход на лыжах,	
		ступающий и скользящий шаг на	
		лыжах.	
54	Одновременный	Попеременный двушажный ход на	21-25.01
	двушажный ход на	лыжах, одновременный двушажный	
	лыжах.	ход на лыжах, прохождение	
		дистанции 1 км на лыжах.	
55	Подъем	Одновременный двушажный и	28-01.02
	«полуелочкой» и	попеременный двушажный лыжные	
	спуск в основной	ходы, подъем «полуелочкой» и	
	стойке на лыжах.	спуск в основной стойке.	
56	Подъем «елочкой» и	Одновременный двушажный и	28-01.02
	спуск в основной	попеременный двушажный лыжные	
	стойке на лыжах.	ходы, подъем «елочкой» и спуск в	
	П	основной стойке	20.01.02
57	Подъем «лесенкой» и	Подъем на склон «елочкой»,	28-01.02
	торможение	«полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом».	
58	«плугом». Передвижение и	Передвижение на лыжах	04-08.02
30	спуск на лыжах	различными ходами, спуск на	04-00.02
	«змейкой».	лыжах «змейкой», различные	
	((SMOTINOTI)),	варианты подъема на склон, спуск	
		со склона в основной стойке.	
59	Подвижная игра на	Передвижение на лыжах, спуск на	04-08.02
	лыжах «накаты».	лыжах «змейкой», подвижная игра	
		«накаты».	
60	Спуск на лыжах со	Спуск на лыжах в приседе,	04-08.02
	склона в низкой	подвижная игра «накаты»,	
	стойке.	передвижение на лыжах	
		различными ходами.	
61	Прохождение	Прохождение дистанции 1,5км на	11-15.02
	дистанции 1,5км на	лыжах, катание на лыжах, спуск со	
	лыжах.	склона в низкой стойке.	11 17 02
62	Передвижение и	Передвижение на лыжах	11-15.02
	спуск на лыжах	различными ходами, спуск на	
	«змейкой».	лыжах «змейкой», различные	
		варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке.	
63	Контрольный урок по	Ступающий, скользящий шаг на	11-15.02
03	лыжной подготовке.	лыжах, попеременный двушажный	11-13.02
	лымпон подготовке.	и одновременный двушажный	
		лыжные ходы, повороты	
		переступанием и прыжком на	
l	1	1 1 - 1 J J J	l

			1
		лыжах, передвижение на лыжах	
		«змейкой», подъем на склон	
		«лесенкой» спуск со склона в	
		низкой стойке.	
Гимна	стика		
64	Опорный прыжок	Гимнастический козёл в ширину: с	18-22.02
	через	разбега вскок на колени, толчком	
	гимнастического	ног и махом руками прыжок через	
	козла.	козла. Подвижная игра «Мяч	
		капитану»	
65	Опорный прыжок	Гимнастический козёл в ширину: с	18-22.02
	через	разбега вскок на ноги, прыжок	
	гимнастического	прогнувшись. Подвижная игра	
	козла.	«Охота за мячами»	
66	Опорный прыжок	Гимнастический козёл в длину:	18-22.02
00		опорный прыжок ноги врозь.	10-22.02
	через	1 1 1	
	гимнастического	Подвижная игра «Охота за мячами»	
	козла.	H	25 01 02
67	Упражнения на	Из виса стоя толчком одной и	25-01.03
	низкой перекладине.	махом другой в упор. Вис сзади	
		согнувшись. Подвижная игра «мяч	
		капитану»	
68	Преодоление полосы	Преодоление полосы препятствий с	25-01.03
	препятствий.	элементами лазания и	
		перелазание, передвижение по	
		наклонной гимнастической	
		скамейке. Подвижная игра «Мяч	
		капитану	
69	Контрольный	Опорный прыжок через козла ноги	25-01.03
	опорный прыжок.	врозь. Опорный прыжок через	
		козла с инпровизацией. Подвижная	
		игра «Придумай сам»	
70	Преодоление полосы	Преодоление полосы препятствий с	04-08.03
	препятствий.	элементами лазания и перелазание	
	1	Подвижная игра «Гуси лебеди»	
Легкая	атлетика	1 2	
71	Разучивание	Разминка в движении, полоса	04-08.03
, ,	разминки в	препятствий, подвижная игра	
	движении.	мудочка»	
72	Метание малого мяча	Разминка в движении, полоса,	04-08.03
12	в цель.	метание малого мяча в цель	04 00.03
	в цель.		
73	Прыжок в высоту с	подвижная игра «совушка» Разминка с гимнастическими	11-15.03
13	1		11-13.03
	прямого разбега.	скамейками, прыжок в высоту с	
		прямого разбега, подвижная игра	
7.4	П	«вышибалы»	11 15 00
74	Прыжок в высоту с	Разминка со скамейками, прыжок в	11-15.03
	прямого разбега на	высоту с прямого разбега на	
	результат	результат, подвижная игра	
		«вышибалы»	
75	Прыжок в высоту	Разминка с перевернутыми	11-15.03
	способом	гимнастическими скамейками,	
	перешагивание.	прыжок в высоту способом	
		перешагивание, прыжок в высоту с	
•			

		прямого разбега, подвижная игра	
		«Мяч через сетку»	
76	Прыжки в высоту с разбега.	Разминка в парах, подвижная игра «Охота за мячом»	18-22.03
Полви	жные игры.	WO TEST WOM THE TEST	<u> </u>
77	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами в парах,	18-22.03
		эстафеты с мячом, подвижные игры	
		с мячами.	
78	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные	18-22.03
		игры, подведение итогов четверти.	
		4 четверть	
79	Подвижные и	Разминка с мячами, броски мяча	01-05.04
	спортивные игры.	через волейбольную сетку,	
	Т.Б. на уроках.	подвижная игра «вышибалы через	
		сетку»	
80	Броски мяча через	Разминка с мячами, броски мяча	01-05.04
	волейбольную сетку.	через волейбольную сетку,	
		подвижная игра «вышибалы через	
		сетку»	
01	Подпримення	Doorgyygo o yegyoyy Spoots	01.05.04
81	Подвижная игра	Разминка с мячами, броски мяча	01-05.04
	«пионербол»	через волейбольную сетку,	
2 wayyy	T o division of the train	подвижная игра «пионербол»	
<u>знаниз</u> 82	я о физической культур Волейбол как вид	I .	08-12.04
62	спорта.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «волейбол»,	00-12.04
	Chopia.	волейбольные упражнения,	
		подвижная игра «пионербол»	
Полви			
83	Подготовка к	Разминка с мячами в парах,	08-12.04
	волейболу.	волейбольные упражнения,	00 12.0 .
		выполняемые через сетку,	
		подвижная игра «пионербол»	
84	Контрольный урок по	Разминка с мячами в движении,	08-12.04
	волейболу.	знания и умения из области	
		волейбола, подвижная игра	
		«пионербол»	
Лёгкая	а атлетика.		
85	Броски набивного	Разминка с набивным мячом,	15-19.04
	мяча «от груди» и	броски набивного мяча способами	
	«снизу»	«от груди» и «снизу», подвижная	
		игра «точно в цель»	
86	Броски набивного	Разминка с набивным мячом,	15-19.04
	мяча правой и левой	броски набивного мяча из-за	
	руками.	головы, а также правой и левой	
		руками, подвижная игра «точно в	
		цель»	
	стика с элементами акр		15 10 04
87	Тестирование виса на	Разминка с мячом в движении,	15-19.04
	время.	тестирование виса на время,	
00	Тоотупорочую	подвижная игра «борьба за мяч»	22-26.04
88	Тестирование	Разминка с мячом, тестирование	22-20.04
	наклона вперед из	наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «борьба за мяч»	
L	положения стоя.	подвижная игра «оорьоа за мяч»	

Лёгкая	я атлетика.		
89	Тестирование	Разминка, направленная на	22-26.04
	прыжка в длину с	подготовку организма к прыжкам в	
	места.	длину, тестирование прыжка в	
		длину с места, спортивная игра	
		«гандбол»	
Гимна	 стика с элементами акр	J	
90	Подтягивание на	Разминка, направленная на	22-26.04
70	перекладине из виса	развитие координации движений,	22 20.0 .
	лёжа.	тестирование подтягивания на	
	J. C. Kul	низкой перекладине из виса лёжа,	
		спортивная игра «гандбол»	
91	Подъём туловища из	Разминка, направленная на	29-03.05
71	положения лёжа за	развитие координации движений,	27 03.03
	30сек	тестирование подъёма туловища из	
	Joeck	положения лёжа за 30сек,	
		положения лежа за эосек, спортивная игра «гандбол»	
Попри	⊥ жные и спортивные игр	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
92	Знакомство с	Разминка с мячом в движении,	29-03.05
14	баскетболом.	броски мяча в баскетбольное	27-03.03
	Oackeroonom.	кольцо, спортивная игра	
		«баскетбол»	
Попис		Wackerooji//	
93	Метание малого мяча	Разминка с мячом на месте и в	29-03.05
)3	на точность.		27-03.03
	на точность.	движении, тестирование метания малого мяча на точность,	
		палого мяча на точность, спортивная игра «баскетбол»	
Попри	⊥ жные и спортивные игр	·	
94	Спортивная игра	Разминка в движении с мячом,	06-10.05
74	«баскетбол»	броски мяча в баскетбольное	00-10.03
	Wodeke 10031//	кольцо, спортивная игра	
		«баскетбол»	
Пагиол	н атлетика	Wackerooji//	
95	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые	06-10.05
)3	веговые упражнения.	упражнения, подвижная игра	00-10.03
		упражнения, подвижная игра («вызов»	
96	Тестирование бега на	Разминка в движении, тестирование	06-10.05
70	30м с высокого	бега на 30м с высокого старта,	00-10.03
	старта.	подвижная игра «Попади в обруч»	
97	Тестирование	Беговая разминка, тестирование	13-17.05
71	челночного бега	челночного бега 3*10м, подвижная	13-17.03
	3*10м.	игра «Метко в цель»	
98		Беговая разминка, тестирование	13-17.05
70	Тестирование метания мяча на	метания мяча на дальность,	15-17.05
		*	
Поже	дальность.	подвижная игра «Вороны, воробьи»	
<b>110дви</b> : 99	жные и спортивные игр		13-17.05
	Спортивная игра «футбол»	Разминка в движении, подвижная	13-17.03
22		игра «собачки ногами», спортивная	
99	«футоол»		
<i></i>	«ψу 100л//	игра «футбол»	
		игра «футбол»	20.28.05
100	Спортивная игра в	игра «футбол»  Разминка в движении, подвижные	20-28.05
100		игра «футбол»	20-28.05

101	Бег 1000м	Разминка, направленная на	20-28.05		
		подготовку к бегу, бег 1000м,			
		спортивная игра «футбол»			
Подвиж	Подвижные и спортивные игры.				
102	Спортивные игры.	Беговая разминка, спортивная игра	20-28.05		
		«футбол», подвижная игра по			
		желанию детей			

## Планируемые результаты изучения предмета

После окончания 4 класса ученик приобретёт знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений которые перечислены в программе:
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приёмы;

- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- задания с использованием гимнастических, акробатических легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

### Учебно-методический комплект 4 класс.

- Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- Учебник физическая культура 1-2 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. Автор: А. Ю. Патрикеев. 2014 год.
- Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.
- Рабочая программа по физической культуре 1 класс. Авторы: Патрикеев А. Ю.

«Согласовано»	«Согласовано»
На заседании ШМО	Зам. Директора по УВР
Протокол №6 от 27.06. 2018г.	
•	Галкина Ю. О.

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

«Утверждаю» пиректор школы П.С. Минаева. «29» августа 2018г

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
5 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастики, лыжной подготовки.

### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 — 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народовРоссии и человечества;
- 🛮 воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ⊕ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- ⊕ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ⊕ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 🛮 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ② освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- ☑ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- □ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

⊕ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

⊙ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

# Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

В владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

☑ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

 умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

 умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

 ☑ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

🛮 формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

В владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

Владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

☑ о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

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

⊙ в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

🛮 о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

🗓 демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

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

### Метапредметные результаты

∃ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

☑ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

🛮 умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

҈ Вумение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

② овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

 проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

☐ ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

□ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

∃ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

□ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными
 двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической
 привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

Владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Ввладение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

⊙ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

∃ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

В области нравственной культуры:

② способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### В области трудовой культуры:

☑ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

② умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### В области эстетической культуры:

☑ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

☑ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

② способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### В области коммуникативной культуры:

⊡ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

② способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### В области физической культуры:

☑ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

② способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

② умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Легкая атлетика	22
Подвижные игры	22
Спортивные игры	30
гимнастика	14
Лыжная подготовка	14
Итого	102

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ уроков	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
		1 четверть		
1	Т.Б. при занятиях лёгкой	Организационно-методические	03-07.09	
	атлетикой. Разучивание	требование, применяемые на уроках		
	комплекса О.Р.У.	физической культуры, строевые		
		упражнения.		
2	Техника высокого старта.	Высокий старт (10-15м) Встречная	0307.09	
		эстафета. Специальные беговые		
		упражнения.		
3	Подвижные игры.	История возникновение подвижных	03-07.09	
		игр. Игры с бегом.		
4	Бег на короткие	Бег с ускорением (50-60м),	10-14.09	
	дистанции.	финиширование, развитие		
		скоростных возможностей.		
5	Техника высокого старта.	Бег 60м. Специальные беговые	10-14.09.	
	Бег на короткие	упражнения. развитие скоростных		
	дистанции.	возможностей.		
6	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и	10-14.09.	
		метанием.		
7	Равномерный бег до	Беговые упражнения, разминка в	17-21.09.	
	2000м.	движении, финиширование.		
8	Метание мяча 150гр.	Беговая разминка, тестирование	17-21.09.	
		метания мяча на дальность.		
9	Подвижные игры.	Игры "Невод", "два мороза"	17-21.09	

10	Метание мяча 150гр.	Техника прыжка в высоту. Метание	24-28.09
	Прыжки в высоту.	мяча на дальность.	
11	Прыжки в высоту.	Разминка в движении, подбор разбега, прыжки на результат.	24-28.09.
12	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	24-28.09
13	Прыжки в высоту. Метание мяча 150гр.	Прыжки в высоту на результат. Техника метания	01-05.10
14	Равномерный бег до 2000м	Бег в равномерном темпе до 2км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	01-05.10
15	Подвижные игры.	Игра в футбол с изменением правил.	01-05.10
16	Бег по дистанции 1500м.	Разминка в движении. Бег на результат 1500м. Воспитание выносливости.	0812.10
17	Челночный бег 3х10м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10м.	0812.10
18	Т.Б. по спортивным играм. Правила игры в волейбол.	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с низу.	08-12.10
19	Стойка и передвижение игрока	Высокая, средняя и низкая стойки волейболиста. Передвижение волейболиста: вперёд, назад, вправо, влево.	15-19.10
20	Учебная игра.	Разминка в движении. Игра по упрощенным правилам.	15-19.10
21	Техника владения мячом.	Разминка с мячами, передвижения волейболиста, приём и передача мяча сверху и снизу.	15-19.10.
22	Нижняя прямая подача.	Приём и передача мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача.	22-26.10
23	Учебная игра.	Игра по упрощённым правилам.	22-26.10
24	Техника владения мячом.	Разминка в движении. Подача мяча, приём и передача мяча сверху и снизу.	22-26.10.
25	Нижняя прямая подача.	Разминка с мячами. Нижняя прямая подача на точность.	29-02.11
26	Учебная игра.	Приём и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	29-02.11

27	Гехника владения мячом.	Разминка в движении. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	29-02.11
		2 четверть	
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Разучивание комплекса О.Р.У.	12-16.11
29	Кувырок вперёд. Лазание по канату.	Разминка на матах, кувырок вперёд, лазание по канату в три приёма.	12-16.11
30	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, со статическими упражнениями. "Совушка"	12-16.11
31	Кувырок вперёд. Опорный прыжок.	Техника кувырка вперёд с разбега. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	19-23.11
32	Стойка на лопатках. Висы и упоры.		19-23.11
33	Подвижные игры.	Подвижные игры, эстафеты с лазанием и перелазанием.	19-23.11
34	Лазание по канату. Развитие координационных движений (гимн. бревно)	Разминка направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне.	26-30.11
35	Акробатическое соединение элементов.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	26-30.11
36	Подвижные игры.	Разминка со скакалками. Игра "Космонавты"	26-30.11
37	Кувырки назад. Опорный прыжок.	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Опорный прыжок ноги врозь.	03-07.12
38	Лазание по канату. Висы и упоры.	Лазание по канату в три приёма. Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы.	03-07.12
39	Подвижные игры	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	03-07.12
40	Развитие координационных движений (гимнастическое бревно)	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне, развитие координационных движений.	10-14.12

41	Акробатическое соединение элементов. Подтягивание	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Подтягивание на результат.	10-14.12
42	Подвижные игры.	Игра футбол по упрощённым правилам.	10-14.12
43	Развитие координационных движений (бревно)	Строевые упражнения в движении. Ходьба по бревну, прыжки на бревне.	17-21.12
44	Опорный прыжок. Висы и упоры.	Опорный прыжок ноги врозь. Висы и упоры на перекладине.	17-21.12
45	Подвижные игры.	Разминка с мячами. Игра "вышибалы"	17-21.12
46	Опорный прыжок. Висы и упоры.	Вскок в упор прыжок прогнувшись прыжок ноги врозь. Смешанные висы.	24-28.12
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий (лазание, кувырки, прыжки, подтягивание)	24-28.12
48	Подвижные игры.	Игра футбол по упрощённым правилам.	24-28.12
		3 четверть	
49	Т.Б. при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	Инструктаж по технике безопасности. Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовке Одновременные хода.	14-18.01
50	Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход без палок. Скользящий шаг.	14-18.01
51	Подвижные игры.	Игры с метанием снежков, с бегом на лыжах.	14-18.01
52	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 3км.	Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3км. Попеременным двушажным ходом.	21-25.01
53	Горная техника.	Подъём ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «Ёлочкой»	21-25.01
54	Подвижные игры.	Игры с подъёмом в гору и спуском с горы.	21-25.01
55	Одновременный бесшажный ход.	Скользящий шаг на одной ноге. Одновременный бесшажный ход под уклон.	2801.02

56	Горная техника. Прохождение дистанции до 3км.	Подъём «лесенкой»,» «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3км.	2801.02
57	Подвижные игры.	Игры без лыжных палок.	2801.02
58	Одновременный бесшажный ход.	Строевые упражнения на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	0408.02
59	Торможение «плугом», поворот «полуплугом»	Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»,поворот «полуплугом».	0408.02
60	Подвижные игры.	Игры. Подъём в гору различными способами. Спуск в основной стойке.	0408.02
61	Равномерное прохождение дистанции в 2000м.	Воспитание выносливости. Попеременный двушажный ход, одновременные хода.	11-15.02
62	Горная техника.	Подъём в гору «ёлочкой»,»полуёлочкой», спуск с горы «змейкой».	11-15.02
63	Подвижные игры.	Игры. Эстафеты. Подъёмы в гору и спуски с горы различными способами.	11-15.02
64	Попеременный двушажный ход.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Техника попеременного двушажного хода.	18-22.02
65	Подъём по склону «ёлочкой»	Подъём по склону «ёлочкой». «ступающим шагом», Спуск с горы в различных стойках.	18-22.02
66	Подвижный игры.	Эстафеты с применяя разные виды лыжных ходов.	18-22.02
67	Лыжные гонки 1000м	Воспитание выносливости. Попеременный двушажный ход.	25-01.03
68	Спуски с пологих склонов.	Техника спуска в высокой стойке, подъём ступающим шагом.	25-01.03
69	Т.Б. при занятиях по спорт. Играм. Правила игры в футболе.	Разминка с мячом. Ведение мяча «змейкой». Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футболе.	25-01.03
70	Техника владения мячом.	Ведение мяча «змейкой». Приём мяча после паса, броски мяча из-за боковой.	0408.03
71	Учебная игра.	Учебная игра по упрощённым правилам, используя все приёмы в футболе.	04-08.03

72	Ведение и передача мяча в футболе.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, ведение мяча с ускорением.	04-08.03
73	Удары по воротам.	Разминка на месте. Удары по воротам с различных дистанций, удары по воротам головой.	11-15.03
74	Учебная игра. Правила игры.	Разминка с мячами. Тактика нападения. Учебная игра, правила игры в футболе.	11-15.03
75	Техника владения мячом.	Техника ведения мяча, обманные финты, удары по воротам.	11-15.03
76	Игра вратаря.	Техника падения вратаря, выход вратаря к мячу, игра вратаря в вверху. Учебная игра.	18-22.03
77	Учебная игра.	Правила игры в футбол. Одиннадцатиметровые удары. Учебная игра.	18-22.03
78	Техника владения мячом.	Броски. Мяча из-за боковой, удары по мячу с хода, обманные финты.	18-22.03
		4 четверть	
79	Т.Б. при занятиях по спорт. играм. Правила игры в баскетбол	Инструктаж по Т.Б.Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока, ведение мяча на месте.	01-05.04
80	Ведение и передачи мяча.	Ведение мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах.	01-05.04
81	Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока с мячом. Тактика игры в защите. Игра в мини-баскетбол.	0105.04
82	Техника владения мячом.	Ведение мяча в движении, ведение два шага бросок в кольцо. Тактика защиты.	.08-12.04
83	Броски мяча с места по кольцу.	Позиционное нападение, обманные финты, ведение два шага бросок по кольцу	08-12.04
84	Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	Правила игры в баскетбол. Остановка двумя шагами, броски по кольцу, учебная игра в мини- баскетбол	08-12.04
85	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении, передача мяча одной рукой, учебная игра.	15-19.04
86	Броски мяча с места по кольцу.	Позиционное нападение ,ведение мяча в движении, учебная игра.	15-19.04

87	Учебная игра.	Быстрый прорыв, броски мяча по кольцу, учебная игра.	15-19.04
88	Техника владения мячом.	Ведение мяча на скорость, ведение два шага бросок в кольцо Позиционное нападение.	22-26.04
89	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Т.Б. при занятиях различными видами лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Комплекс О.Р.У.	22-26.04
90	Техника высокого старта.	Техника высокого старта, стартовый разгон (10-15м) Специальные беговые упражнения.	22-26.04
91	Подвижные игры.	Специальные беговые упражнения, игры с бегом.	29-03.05
92	Бег на короткие дистанции.	Высокий старт, техника бега на 60м, развитие скоростно-силовых качеств.	29-03.05
93	Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции.	Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения Бег на результат 60м.	29-03.05
94	Подвижные игры.	Разминка в движении. Игры с бегом.	06-10.05
95	Метание мяча. Равномерный бег до 2000м	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1-1м) с 5-6м. О.Р.У. в движении, воспитание выносливости.	06-10.05
96	Прыжки в длину. Челночный бег 3х10м.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги". Прыжок с 7-9 шагов. Челночный бег 3*10м на результат.	06-10.05
97	Подвижный игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	13-17.05
98	Прыжки в длину с разбега.	Подбор разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину на результат.	13-17.05
99	Метание мяча. Равномерный бег до 2000м	Подбор разбега при метании мяча Метание мяча на результат. Воспитание выносливости.	13-17.05
100	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и метанием.	20-28.05
101	Метание мяча. Развитие выносливости.	Разминка в движении. Метание мяча на дальность. Бег до 2000м.	20-28.05
102	Кросс 1500м. по пересеченной местности.	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1500м.	20-28.05

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5 КЛАССЕ

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствован Ученик научится:

- выполнять обшеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



- 1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- 2. Учебник физическая культура 5-6 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- 3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- 4. Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- 5. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- 6. Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 7. Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 8. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 класс. Автор: В. И. Коваленко. 2014 год.
- 9. Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- 10. Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- 11. Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.

«Согласовано» на заседании ШМО Протокол № 6 от 27.06.2018 г. «Согласовано» Зам. Директора по УВР \_\_\_\_\_ Галкина Ю. О.

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

«Утверждаю»
Директор школы
«29» августа 2018г

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
6 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовки.

#### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 — 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

□ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,
чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
$\square$ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов
России и человечества;
<ul> <li>□ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> </ul>
🗆 воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
□ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
□ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
□ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
🗆 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
□ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
□ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
□ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного

и ответственного отношения к собственным поступкам;

<ul> <li>□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,</li> <li>старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> </ul>
□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
□ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно вначимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры
В области познавательной культуры:
□владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
□ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
□ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:
□ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
□ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
□ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
□ умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
<ul> <li>□ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> </ul>
□ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
$\hfill \Box$ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
$\square$ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
□ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
$\square$ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
□ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
В области физической культуры:
□ владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
$\square$ о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
□ о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
$\square$ о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
$\square$ о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
🗆 демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
$\square$ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
□ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег

на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

□ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
Метапредметные результаты
□ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
□ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
□ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
$\Box$ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
$\ \square$ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
□ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
□ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
□умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры
□ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
□ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
□ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

□ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
□ ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
□ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
□ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
В области эстетической культуры:
$\square$ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
□ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
□ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
В области коммуникативной культуры:
□ владение культурной 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;
$\square$ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника
В области физической культуры:
$\square$ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
□владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## Предметные результаты

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
□ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
□ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
□ знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с

разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
□ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
$\square$ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
□ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
$\square$ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
$\square$ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
□ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
В области коммуникативной культуры:
$\square$ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
$\square$ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
В области физической культуры:
□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

□ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Легкая атлетика	22
Подвижные игры	22
Спортивные игры	30
гимнастика	14
Лыжная подготовка	14
Итого	102

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ уроков	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Дата провед	ения
	_			•
1	2	3	4	5
		1 четверть		
1	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Организационно-методические требование, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения.	03-07.09	
2	Техника высокого старта.	Высокий старт (10-15м) Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	03-07.09	
3	Подвижные игры.	История возникновение подвижных игр. Игры с бегом.	03-07.09	

4	Бег на короткие	Бег с ускорением (50-60м), финиширование, развитие	10-14.09
	дистанции.	скоростных возможностей.	
5	Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции.	Бег 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	10-14.09.
6	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и метанием.	10-14.09.
7	Равномерный бег до 2000м.	Беговые упражнения, разминка в движении, финиширование.	17-21.09.
8	Метание мяча 150гр.	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность.	17-21.09.
9	Подвижные игры.	Игры «Невод», «два мороза»	17-21.09
10	Метание мяча 150гр. Прыжки в высоту.	Техника прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	24-28.09
11	Прыжки в высоту.	Разминка в движении, подбор разбега, прыжки на результат.	24-28.09.
12	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	24-28.09
13	Прыжки в высоту. Метание мяча 150гр.	Прыжки в высоту на результат. Техника метания	01-05.10
14	Равномерный бег до 2000м	Бег в равномерном темпе до 2км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	01-05.10
15	Подвижные игры.	Игра в футбол с изменением правил.	01-05.10
16	Бег по дистанции 1500м.	Разминка в движении. Бег на результат 1500м. Воспитание выносливости.	0812.10
17	Челночный бег 3х10м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10м.	08-12.10
18	Т.Б. по спортивным играм. Правила игры в волейбол.	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с низу.	0812.10
19	Стойка и передвижение игрока	Высокая, средняя и низкая стойки волейболиста. Передвижение волейболиста: вперёд, назад, вправо, влево.	15-19.10

20	Учебная игра.	Разминка в движении. Игра по упрощенным правилам.	15-19.10
21	Техника владения мячом.	Разминка с мячами, передвижения волейболиста, приём и передача мяча сверху и снизу.	15-19.10.
22	Нижняя прямая подача.	Приём и передача мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача.	22-26.10
23	Учебная игра.	Игра по упрощённым правилам.	22-26.10
24	Техника владения мячом.	Разминка в движении. Подача мяча, приём и передача мяча сверху и снизу.	22-26.10.
25	Нижняя прямая подача.	Разминка с мячами. Нижняя прямая подача на точность.	2902.11
26	Учебная игра.	Приём и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	29-02.11
27	Техника владения мячом.	Разминка в движении. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	29-02.11
		2 четверть	
28	Т.Б. При занятиях гимнастикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Разучивание комплекса О.Р.У.	12-1611
29	Кувырок вперёд. Лазание по канату.	Разминка на матах, кувырок вперёд, лазание по канату в три приёма.	12-16.11
30	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, со статическими упражнениями. «Совушка»	12-16.11
31	Кувырок вперёд. Опорный прыжок.	Техника кувырка вперёд с разбега. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	19-23.11
32	Стойка на лопатках. Висы и упоры.	Разминка с предметами, смешанные упоры, стойка на голове и руках	19-23.11
33	Подвижные игры.	Подвижные игры, эстафеты с лазанием и перелазанием	19-23.11
34	Лазание по канату. Развитие координационных движений (гим. Бревно)	Разминка направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне.	26-30.11

35	Акробатическое соединение элементов.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	26-30.11
36	Подвижные игры.	Разминка со скакалками. Игра «Космонавты»	26-30.11
37	Кувырки назад. Опорный прыжок.	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Опорный прыжок ноги врозь.	03-07.12
38	Лазание по канату. Висы и упоры.	Лазание по канату в три приёма. Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы.	03-07.12
39	Подвижные игры	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	03-07.12
40	Развитие координационных движений (гимнастическое бревно)	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне, развитие координационных движений.	10-14.12
41	Акробатическое соединение элементов. Подтягивание.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Подтягивание на результат.	10-14.12
42	Подвижные игры.	Игра футбол по упрощённым правилам.	10-14.12
43	Развитие координационных движений (бревно)	Строевые упражнения в движении. Ходьба по бревну, прыжки на бревне.	17-21.12
44	Опорный прыжок. Висы и упоры.	Опорный прыжок ноги врозь. Висы и упоры на перекладине.	17-21.12
45	Подвижные игры.	Разминка с мячами. Игра «вышибалы»	17-21.12
46	Опорный прыжок. Висы и упоры.	Вскок в упор прыжок прогнувшись прыжок ноги врозь. Смешанные висы.	24-28.12
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий (лазание, кувырки, прыжки, подтягивание)	24-28.12
48	Подвижные игры.	Игра футбол по упрощённым правилам.	24-28.12
		3 четверть	
49	Т.Б. при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовке Одновременные хода.	14-18.01

50	Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход без палок. Скользящий шаг.	14-18.01
51	Подвижные игры.	Игры с метанием снежков, с бегом на лыжах.	14-18.01
52	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 3км.	Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3км. Попеременным двушажным ходом.	21-25.01
53	Горная техника.	Подъём ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «Ёлочкой»	21-25.01
54	Подвижные игры.	Игры с подъёмом в гору и спуском с горы.	21-25.01
55	Одновременный бесшажный ход.	Скользящий шаг на одной ноге. Одновременный бесшажный ход под уклон.	28-01.02
56	Горная техника. Прохождение дистанции до 3км.	Подъём «лесенкой»,» «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3км.	28-01.02
57	Подвижные игры.	Игры без лыжных палок.	28-01.02
58	Одновременный бесшажный ход.	Строевые упражнения на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	04-08.02
59	Торможение «плугом», поворот «полуплугом»	Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» ,поворот «полуплугом».	0408.02
60	Подвижные игры.	Игры. Подъём в гору различными способами. Спуск в основной стойке.	04-08.02
61	Равномерное прохождение дистанции в 2000м.	Воспитание выносливости. Попеременный двушажный ход, одновременные хода.	11-15.02
62	Горная техника.	Подъём в гору «ёлочкой»,»полуёлочкой», спуск с горы «змейкой».	11-15.02
63	Подвижные игры.	Игры. Эстафеты. Подъёмы в гору и спуски с горы различными способами.	11-15.02
64	Попеременный двушажный ход.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Техника попеременного двушажного хода.	18-22.02
65	Подъём по склону «ёлочкой»	Подъём по склону «ёлочкой». «ступающим шагом», Спуск с горы в различных стойках.	18-22.02

66	Подвижный игры.	Эстафеты с применяя разные виды лыжных ходов.	18-22.02
67	Лыжные гонки 1000м	Воспитание выносливости. Попеременный двушажный ход.	25-01.03
68	Спуски с пологих склонов.	Техника спуска в высокой стойке, подъём ступающим шагом.	2\5-01.03
69	Т.Б. при занятиях по спорт. Играм. Правила игры в футболе.	Разминка с мячом. Ведение мяча «змейкой». Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футболе.	25-01.03
70	Техника владения мячом.	Ведение мяча «змейкой». Приём мяча после паса, броски мяча из-за боковой.	0408.03
71	Учебная игра.	Учебная игра по упрощённым правилам, используя все приёмы в футболе.	04-08.03
72	Ведение и передача мяча в футболе.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, ведение мяча с ускорением.	04-08.03
73	Удары по воротам.	Разминка на месте. Удары по воротам с различных дистанций, удары по воротам головой.	11-15.03
74	Учебная игра. Правила игры.	Разминка с мячами. Тактика нападения. Учебная игра, правила игры в футболе.	11-15.03
75	Техника владения мячом.	Техника ведения мяча, обманные финты, удары по воротам.	11-15.03
76	Игра вратаря.	Техника падения вратаря, выход вратаря к мячу, игра вратаря в вверху. Учебная игра.	18-22.03
77	Учебная игра.	Правила игры в футбол. Одиннадцати метровые удары. Учебная игра.	18-22.03
78	Техника владения мячом.	Броски мяча из-за боковой, удары по мячу с хода, обманные финты.	18-22.03
		4 четверть	
79	Т.Б. при занятиях по спорт. играм. Правила игры в баскетбол	Инструктаж по Т.Б.Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока, ведение мяча на месте.	01-05.04
80	Ведение и передачи мяча.	Ведение мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах.	01-05.04

81	Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока с мячом. Тактика игры в защите. Игра в мини-баскетбол.	0105.04
82	Техника владения мячом.	Ведение мяча в движении, ведение два шага бросок в кольцо. Тактика защиты.	.08-12.04
83	Броски мяча с места по кольцу.	Позиционное нападение, обманные финты, ведение два шага бросок по кольцу	08-12.04
84	Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	Правила игры в баскетбол. Остановка двумя шагами, броски по кольцу, учебная игра в мини- баскетбол	08-12.04
85	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении, передача мяча одной рукой, учебная игра.	15-19.04
86	Броски мяча с места по кольцу.	Позиционное нападение, ведение мяча в движении, учебная игра.	15-19.04
87	Учебная игра.	Быстрый прорыв, броски мяча по кольцу, учебная игра.	15-19.04
88	Техника владения мячом.	Ведение мяча на скорость, ведение два шага бросок в кольцо Позиционное нападение.	22-26.04
89	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Т.Б. при занятиях различными видами лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Комплекс О.Р.У.	22-26.04
90	Техника высокого старта.	Техника высокого старта, стартовый разгон (10-15м) Специальные беговые упражнения.	22-26.04
91	Подвижные игры.	Специальные беговые упражнения, игры с бегом.	29-03.05
92	Бег на короткие дистанции.	Высокий старт, техника бега на 60м, развитие скоростно-силовых качеств.	29-03.05
93	Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции.	Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения Бег на результат 60м.	29-03.05
94	Подвижные игры.	Разминка в движении. Игры с бегом.	06-10.05
95	Метание мяча. Равномерный бег до 2000м	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1-1м) с 5-6м. О.Р.У. в движении, воспитание выносливости.	06-10.05

96	Прыжки в длину. Челночный бег 3х10м.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги". Прыжок с 7-9 шагов. Челночный бег 3*10м на результат.	06-10.05
97	Подвижный игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	13-17.05
98	Прыжки в длину с разбега.	Подбор разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину на результат.	13-17.05
99	Метание мяча. Равномерный бег до 2000м	Подбор разбега при метании мяча Метание мяча на результат. Воспитание выносливости.	13-17.05
100	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и метанием.	20-28.05
101	Метание мяча. Развитие выносливости.	Разминка в движении. Метание мяча на дальность. Бег до 2000м.	20-28.05
102	Кросс 1500м. по пересеченной местности.	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1500м.	20-28.05

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 6 КЛАССЕ

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствован Ученик научится:

- выполнять обшеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### Учебно-методический комплект 6 класс.

- 1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- 2. Учебник физическая культура 5-6 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- 3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- 4. Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- 5. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- 6. Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 7. Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 8. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 класс. Автор: В. И. Коваленко. 2014 год.
- 9. Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- 10. Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- 11. Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.

«Согласовано» на заседании ШМО Протокол № 6 от27.06 2018 г. «Согласовано» Зам. Директора по УВР Галкина Ю. О.

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

округа «Утверждаю» «Утверждаю» директор школы Л.С. Минаева. «29» августа 2018г

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)

8 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастики, лыжной подготовки.

#### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 — 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## Личностные результаты: 🗆 воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; 🗆 знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; 🗆 усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; □ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 🗆 формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов; □ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 🗆 формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; □ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; 🗆 освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества; 🗆 участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

□ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного

и ответственного отношения к собственным поступкам;

🗆 формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,
старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-
исследовательской, творческой и других видов деятельности;
□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
□ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно вначимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры
В области познавательной культуры:
□владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
□ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
□ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:
□ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
□ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
□ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
□ умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
<ul> <li>□ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> </ul>
□ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
$\hfill \Box$ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
$\square$ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
□ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
$\square$ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
□ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
В области физической культуры:
□ владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
$\square$ о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
□ о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
$\square$ о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
$\square$ о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
🗆 демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
□ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
□ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег

на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

□ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
Метапредметные результаты
□ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
□ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
□ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
$\ \square$ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
$\hfill \square$ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
$\Box$ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
□ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
□умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры
$\square$ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
□ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
$\square$ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

□ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;		
□ ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;		
□ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;		
□ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.		
В области эстетической культуры:		
$\square$ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;		
$\square$ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;		
□ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.		
В области коммуникативной культуры:		
□ владение культурной 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;		
$\square$ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника		
В области физической культуры:		
$\square$ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;		
□владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		
□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.		

## Предметные результаты

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
□ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
□ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
□ знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с

разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
□ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
$\square$ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
□ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
$\square$ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
□ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
□ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
В области коммуникативной культуры:
$\Box$ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
$\square$ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
В области физической культуры:
□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

□ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Легкая атлетика	22
Подвижные игры	23
Спортивные игры	29
гимнастика	14
Лыжная подготовка	14
Итого	102

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ уроков	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
		1 четверть		
1	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Организационно-методические требование, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения.	03-07.09	
2	Высокий старт.	Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 60м.	03-07.09	
3	Подвижные игры.	История возникновения игр. Игры с бегом и метанием.	03-07.09	

4	Бег на короткие дистанции.	Развитие скоростных способностей. Финиширование. Бег 50-60м.	10-14.09
5	Бег 60м.	Бег на результат. Специальные беговые упражнения для развития скорости.	10-14.09
6	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	10-14.09
7	Метание мяча. Равномерный бег до 2км.	Тестирование метания мяча. Воспитание выносливости.	17-21.09
8	Метание мяча	Техника разбега при метании мяча. Метание на результат.	17-21.09
9	Подвижные игры.	Подвижные игры с метанием мяча в цель	17-21.09
10	Метание мяча. Равномерный бег до 2км.	Техника бега на средние дистанции. Воспитание выносливости.	24-28.09
11	Прыжки в высоту.	Разминка в движении, подбор разбега.	24-28.09
12	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками	24-28.09
13		Прыжки в высоту на результат. Воспитание выносливости.	01-05.10
14	Равномерный бег до 1500м	Разминка в движении. Бег 1500м на результат.	01=05.10
15	Подвижные игры.	Игры на внимание. Игра в футбол с изменением правил.	01-05.10
16	Челночный бег 3-10м.	Разминка в движении, тестирование челночного бега. Воспитание скорости.	08-12.10
17	Равномерный бег до 1500м.	Беговые упражнение, разминка в движении, финиширование.	08-12.10
18	Т.Б. при занятиях по спортивным играм. Правила игры в волейбол.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Т.Б. на уроках.	08-12.10
19	Техника владения мячом.	Передача мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Приём мяча после подачи.	15-19.10
20	Учебная игра.	Подача мяча снизу (прямая). Учебная игра по упрощенным правилам.	15-19.10
21	Передача мяча в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	15-19.10

		через сетку. Передача мяча снизу двумя руками.	
22	Подача мяча.	Нижняя прямая подача, приём мяча снизу после подачи, игра по упрощенным правилам.	22-26.10
23	Учебная игра.	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощённым правилам.	22-26.10
24	Техника владения мячом.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча.	22-26.10
25	Приём мяча с подачи.	Приём мяча снизу двумя руками после подачи мяча. Учебная игра. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	29-02.11
26	Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	29-02.11
27	Техника владения мячом.	Подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	29-02.11
		2 четверть	
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Инструктаж по Т.Б. на уроках. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Разучивание комплекса О.Р.У.	12-16.11
29	Кувырки вперёд и назад.	Значение разминки перед выполнением акробатический элементов. Кувырки вперед и назад.	12-16.11
30	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, со статическими упражнениями.	12-16.11
31	Стойка на голове (ноги согнуты)	Выполнение строевых упражнений. Техника выполнения стойки на голове.	19-23.11
32	Лазание по канату. Стойка на голове и руках.	Лазание по канату в три приёма. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Техника выполнения стойки на голове и руках.	19-23.11
33	Подвижные игры.	Строевые упражнения. Игра в футбол по упрощенным правилам.	19-23.11

			25.22.44
34	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей. Ходьба по бревну, прыжки на бревне.	26-30.11
35	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь. Лазание по канату в три приёма.	26-30.11
36	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	26-30.11
37	Висы и упоры	Строевые упражнения. Вис прогнувшись, вис согнувшись на перекладине.	03-07.12
38	Акробатическая комбинация. О.Р.У. с предметами.	Акробатическая комбинация с кувырками вперед, назад, колесом, мост, стойка на голове и руках.	03-07.12
39	Подвижные игры.	Разминка с мячами. Игра «вышибалы». Баскетбол по упрощённым правилам.	03-07.12
40	Лазание по канату. Развитие гибкости.	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приёма. Акробатическая комбинация.	10-14.12
41	Опорный прыжок.	Вскок в упор прыжок прогнувшись, Прыжок ноги врозь.	10-14.12
42	Подвижные игры.	Игры сбегом и метанием. Игра баскетбол по упрощённым правилам	10-14.12
43	Висы и упоры. Акробатическая комбинация	Смешанные висы. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.	17-21.12
44	Развитие координационных способностей	Строевые упражнения. Ходьба и прыжки на гимнастическом бревне.	17-21.12
45	Подвижные игры.	Игра в футбол по упрощённым правилам.	17-21.12
46	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение акробатической комбинации.	24-28.12
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических: перекладина, маты ,стенка, козёл.	24-28.12
48	Подвижные игры.	Игра в футбол по упрощённым правилам.	24-28.12
		3 четверть	
49	Т.Б. при занятиях на лыжах. Подбор	Инструктаж по Т. Б. Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной	14-18.01

	инвентаря. Спуски с	подготовке. Спуски с пологих	
	пологих склонов.	склонов.	
50	Одновременный	Одновременный двушажный ход.	14-18.01
	двушажный ход.	Спуски с пологих склонов.	
51	Подвижные игры.	Подвижные игры. «накат»	14-18.01
52	Одновременный	Одновременный двушажный ход.	21-25.01
	двушажный ход.	Попеременный двушажный ход.	
53		Спуски с пологих склонов.	21-25.01
		Прохождение дистанции2км.	
54	Подвижные игры.	Подвижные игры «слалом»	21-25.01
55	Одновременный	Одновременный бесшажный ход.	28-01.02
	бесшажный ход.	Прохождение дистанции 3км.	
56	Горная техника.	Спуски с поворотом направо,	28-01.02
	Равномерное	налево. Прохождение дистанции до	
	прохождение дистанции	Зкм.	
	до Зкм.		
57	Подвижные игры.	Подвижные игры. «снайпер»	28-01.02
58	Техника классических	Попеременный двушажный ход.	04-08.02
	ходов.	Одновременные хода	
59	Подъём «ёлочкой».	Подъём «ёлочкой», торможение	04-08.02
	Коньковый ход.	«плугом». Коньковый ход .	
60	Подвижные игры.	Игры. Эстафеты. Подъём в гору	04-08.02
		различными способами. Спуск в	
		основной стойке	
61	· ·	Попеременный двушажный ход,	11-15.02
	прохождение дистанции	одновременные хода. Равномерное	
	до 4км.	прохождение дистанции до 4км.	
62	Горная техника.	Подъём в гору «ёлочкой»,	11-15.02
		«полуёлочкой», спуск с горы	
		«змейкой»	
63	Подвижные игры.	Игры, эстафеты. Подъём в гору и	11-15.02
		спуск в основной стойке.	
64	Коньковый ход. Поворот	Коньковый ход. Подъём в гору	18-22 .02
	переступанием.	различными способами, Спуск –	
		поворот переступанием.	
65	Горная техника	Подъём ступающим шагом,	18-22.02
		«ёлочкой», спуск в основной стойке.	
66	Подвижные игры	Эстафеты с применением различных	18-22.02
		ходов.	
67	Равномерное	Равномерное прохождение	25-01.03
	прохождение дистанции	дистанции до 4км с применением с	
	до 4км.	применением различных ходов.	

68	Спуски с пологих склонов.	Спуски с пологих склонов. Подъём в гору ступающим шагом.	25-01.03
69	Т.Б. при занятиях по спортивным играм. Правила игры в футбол.	Т.Б. при занятиях по спортивным играм. Правила игры в футбол. Ведение мяча змейкой.	25-01.03
70	Техника владения мячом.	Техника ведения мяча, обманные финты, удары по воротам.	04-08.03
71	Учебная игра.	Учебная игра по упрощённым правилам, используя все приёмы в футболе.	04-08.03
72	Ведение мяча с изменением направления.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, ведение мяча с ускорением.	04-08.0
73	Удары после ведения.	Разминка в движении. Ведение «змейкой» удар по воротам ногой, Удары по воротам головой.	11-15.03
74	Учебная игра. Правила игры.	Учебная игра по упрощённым правилам, используя все приёмы в футболе	11-15.03
75	Техника владения мячом.	Ведение мяча «змейкой». Приём мяча после паса ,Броски мяча из-за боковой.	11-15.03
76	Удары после ведения.	Разминка на месте. Ведение «змейкой» удар по воротам ногой, Удары по воротам головой.	18-22.03
77	Учебная игра.	Учебная игра по упрощённым правилам.	18-22.03
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	18-22.03
		4 четверть	
79	Т.Б. при занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол.	Т.Б. при занятиях баскетболом Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока, ведение мяча на месте.	01-05.04
80	Техника владения мячом.	Ведение мяча в движении, ведение два шага бросок в кольцо.	01-05.04
81	Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока с мячом. Игра в мини-баскетбол	01-05.04
82	Передача одной рукой от плеча.	Ведение мяча «змейкой» бросок по кольцу. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	08-12.04

83	Броски мяча в движении.	Ведение мяча два шага бросок. Ведение два шага передача.	08-12.04
84	Учебная игра.	Ведение «змейкой». Учебная игра по упрощённым правилам.	08-12.04
85	Ведение мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками после ведения. Учебная игра.	15-19.04
86	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Учебная игра.	15-19.04
87	Учебная игра.	Быстрый прорыв, броски мяча по кольцу, учебная игра.	15-19.04
88	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Т.Б. на уроках. Разучивание комплекса О.Р.У. Специальные беговые упражнения.	22-26.04
89	Основные приёмы самоконтроля	Основные приёмы самоконтроля. Бег 1000м.	22-26.04
90	Подвижные игры	Техника высокого старта, стартовый разгон(10-15м). Специальные беговые упражнения.	22-26.04
91	Высокий старт и стартовый разбег.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 2000м.	29-03.05
92	Бег 60м с высокого старта.	Специальные беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта.	29-03.05
93	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	29-03.05
94	Метание мяча с разбега.	Техника метания мяча с разбега. Бег 60м	06-10.05
95	Равномерный бег до 3км	Воспитание выносливости. Равномерный бег до 3км.	06-10.05
96	Подвижные игры.	Подвижные игры с метанием мяча.	06-10.05
97	Метание мяча 150г.	Техника метания мяча. Метание мяча на результат.	13-17.05
98	Прыжки в длину.	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат.	13-17.05
99	Подвижные игры.	Игры с метанием и прыжками.	13-17.05
100	Прыжки в длину. Метание мяча	Прыжки в длину на результат. Метание мяча на результат.	20-28.05
101	Медленный бег до 6 мин.	Воспитание выносливости. Медленный бег до 6 мин.	20-28.05
102	Подвижные игры.	Специальные беговые упражнения .Подвижные игры с бегом.	20-28.05

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8 КЛАССЕ

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствован Ученик научится:

- выполнять обшеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Учебно-методический комплект 8 класс.

- 1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. Автор: В. И. Лях. 2014 год.
- 2. Учебник физическая культура 7-9 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- 3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- 4. Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- 5. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.
- 6. Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 7. Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 8. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 класс. Автор: В. И. Коваленко. 2014 год.
- 9. Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- 10. Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- 11. Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.

«Согласовано» На заседании ШМО Протокол №6 от 27.06. 2018г «Согласовано» Зам. Директора по УВР Галкина Ю. О.

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алферьевская основная школа»

директор школы Л.С. Минаева.

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)
9 класс
102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры Демин В.П.

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с основной образовательной программой школы и реализуется на основе авторской программы В.И.Ляха. Раздел плавания заменен на расширения разделов по легкой атлетики, спортивным играм, гимнастики, лыжной подготовки.

### Содержание предмета

Рабочая программа сохраняет содержание, логику и структуру авторской программы.

### Тематическое планирование учебного материала

Темы	Количество часов
Легкая атлетика	22
Подвижные игры	24
Спортивные игры	26
гимнастика	14
Лыжная подготовка	14
Итого	102



Nº	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактичес- кие сроки.
1	Т.Б. при занятиях по легкой атлетике. Разучивание комплекса О.Р.У.	1	03-07.09	
2	Высокий старт и стартовый разбег	1	03-07.09	
3	Подвижные игры	1	03-07.09	
4	Бег на короткие дистанции	1	10-14.09	
5	Бег 60м. с высокого старта	1	10-14.09	
6	Подвижные игры	1	10-14.09	
7	Метание мяча с разбега	1	17-21.09	
8	Равномерный бег до 3000м.	1	17-21.09	
9	Подвижные игры	1	17-21,09	
10	Метание мяча 150 г.	1	24-28.09	
11	Прыжки в высоту	1	24-28.09	
12	Подвижные игры	1	24-28.09	
13	Прыжки в высоту.	1	01-05.10	
14	Равномерный бег до 3000м.	1	01-05.10	
15	Подвижные игры	1	01-05.10	
16	Челночный бег 3х10м.	1	08-12.10	
17	Прохождение дистанции в 2000м.	1	08-12.10	
18	Подвижные игры	1	08-12.10	
19	Т.Б. при занятиях по спорт. играм Правила игры в волейбол	1	15-19.10	
20	Техника владения мячом	1	15-19.10	
21	Учебная игра	1	15-19.10	
22	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	22-26.10	
23	Нападающий удар	1	22-26.10	
24	Учебная игра. Правила игры	1	22-26.10	
25	Техника владения мячом	1	29-02.11	
26	Нападающий удар	1	29-02.11	
27	Учебная игра	1	29-02.11	

Nº	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактичес-кие сроки.
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	1	12-16.11	
29	Кувырок вперед и назад	1	12-16.11	
30	Подвижные игры	1	12-16.11	
31	Длинный кувырок вперед. Лазание по канату	1	19-23.11	
32	Стойка на голове и руках. Опорный прыжок	1	19-23.11	
33	Подвижные игры	1	19-23.11	
34	Висы и упоры	1	26-30.11	
35	Акробатическая комбинация	1	26-30.11	
36	Подвижные игры	1	26-30.11	
37	Висы и упоры. Опорный прыжок	1	03-07.12	
38	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	1	03-07.12	
39	Подвижные игры	1	03-07.12	
40	Лазание по канату. Развитие силы	1	10-14.12	
41	Опорный прыжок	1	10-14.12	
42	Подвижные игры	1	10-14.12	
43	Развитие координационных способностей	1	17-21.12	
44	Висы и упоры	1	17-21.12	
45	Подвижные игры	1	17-21.12	
46	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости	1	24-28.12	
47	Гимнастическая полоса препятствий	1	24-28.12	
48	Подвижные игры	1	24-28.12	

Nº	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактичес-кие сроки.
49	Т.Б. при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	1	14-18.01	
50	Техника классических ходов	1	14-18.01	
51	Подвижные игры	1	14-18.01	
52	Спуски с пологих склонов	1	21-25.01	
53	Техника классических ходов	1	21-25.01	
54	Подвижные игры	1	21-25.01	
55	Горная техника. Равномерное прохождение дистанции до3000км	1	28-01.02	
56	Техника одношажных ходов	1	28-01.02	
57	Подвижные игры	1	28-01.02	
58	Спуски с пологих склонов с поворотом	1	04-08.02	
59	Попеременный двушажный ход	1	04-08.02	
60	Подвижные игры	1	04-08.02	
61	Равномерное прохождение дистанции до4000км.	1	11-15.02	
62	Поворот «полуплугом»	1	11-15.02	
63	Подвижные игры	1	11-15,02	
64	Коньковый ход	1	18-22.02	
65	Горная техника	1	18-22.02	
66	Подвижные игры	1	18-22,02	
67	Равномерное прохождение дистанции до5000км.	1	25-01.03	
68	Коньковый ход	1	25-01.03	
69	Т.Б. при занятиях по спорт. играм Правила игры в футбол	1	25-01.03	
70	Ведение мяча на скорости	1	04-08.03	
71	Учебная игра	1	04-08.03	
72	Техника владения мячом	1	04-08.03	
73	Действия игрока в защите	1	11-15.03	
74	Учебная игра. Правила игры	1	11-15.03	
75	Удары по воротам	1	11-15.03	
76	Техника владения мячом	1	18-22.03	
77	Учебная игра	1	18-22.03	
78	Опека игрока в зоне. Удары по воротам	1	18-22.03	

<b>N</b> º	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактичес-кие сроки.
79	Т.Б. при занятиях по спорт. играм Правила игры в баскетбол	1	01-05.04	
80	Повторение различных передач	1	01-05.04	
81	Учебная игра	1	01-05.04	
82	Броски мяча в движении	1	08-12.04	
83	Техника владения мячом	1	08-12.04	
84	Учебная игра	1	08-12.04	
85	Передачи мяча в движении	1	15-19.04	
86	Штрафной бросок	1	15-19.04	
87	Учебная игра	1	15-19.04	
88	Т.Б. при занятиях по легкой атлетике. Разучивание комплекса О.Р.У.	1	22-26.04	
89	Бег 60м. с высокого старта.	1	22-26.04	
90	Подвижные игры	1	22-26.04	
91	Бег на короткие дистанции	1	29-03.05	
92	Метание мяча	1	29-03.05	
93	Подвижные игры	1	29-03.05	
94	Метание мяча. Бег 60м.	1	06-10.05	
95	Метание мяча. Равномерный бег до3000м.	1	06-10.05	
96	Подвижные игры	1	06-10.05	
97	Прыжки в длину. Развитие скоростных качеств	1	13-17.05	
98	. Равномерный бег до3000м.	1	13-17.05	
99	Подвижные игры	1	13-17.05	
100	Прыжки в длину. Медленный бег до 6 мин.	1	20-28.05	
101	Прохождение дистанции в 2000м. Учебно-методический комплен	кт 9 класс.	20-28.05	
102	1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 кл	+	тор: В. И. Лях. 2	014 год.

- 2. Учебник физическая культура 7-9 классы. Автор: Г. И. Погадаев. 2014 год.
- 3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школах. 2010 год. Авторы: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкая.
- 4. Подвижные игры. 2002 год. Авторы: Л. Б. Былеева, И. М. Коротков.
- 5. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г. И. Погадаев.

- 6. Мини-футбол в школе. Авторы: С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 7. Мини-футбол игра для всех. Авторы: В. Л. Мудко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. 2006 год.
- 8. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 класс. Автор: В. И. Коваленко. 2014 год.
- 9. Игры с мячом и ракеткой. Автор: В. Г. Гришин. 2008 год.
- 10. Твой олимпийский учебник. Авторы: В. С. Родниченко, С. А. Иванов. 2009 год.
- 11. Упражнения в баскетболе. Авторы: К. Би, К. Нортон. 2002 год.

«Согласовано» На заседании ШМО Протокол №6 от 27.06. 2018г. «Согласовано» Зам. Директора по УВР Галкина Ю. О.