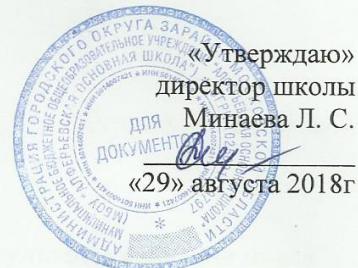


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алферьевская основная школа»



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

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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

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

8	Олимпийские игры.	Рассказ об Олимпийских играх – символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	17-21.09	
9	Что такое физическая культура?	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	17-21.09	
10	Темп и ритм.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки».	24-28.09	
Подвижные игры				
11	Подвижная игра «Космонавты»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Солки» и «Космонавты».	24-28.09	
Знания о физической культуре				
12	Личная гигиена человека.	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиком».	24-28.09	
Легкая атлетика				
13	Тестирование метание малого мяча на точность.	Разминка с малыми мячами. Тестирование метание малого мяча на точность. Подвижная игра «Два мороза».	01-05.10	
Гимнастика с элементами акробатики				
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	01-05.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнение на запоминания временного отрезка.	01-05.10	
Лёгкая атлетика				
16	Тестирование прыжка с места.	Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Невод».	08-12.10	
Гимнастика с элементами акробатики				
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.	Разминка, направленная на развития координации движения. Тестирования подтягивания на	08-12.10	

		низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Передал садись»		
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	
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.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»	22-26. 10	
24	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнение с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	22-26. 10	
25	Подвижная игра «Охота за мячом»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Охота за мячом»	29-02. 11	
26	Глаза закрывай-упражнение начинай.	Разминка с закрытыми глазами. упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Охота за мячом»	29- 02.11	
27	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	29-02. 11	
Гимнастика с элементами акробатики 2 четверть				
28	Перекаты. Т.Б. на уроках.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка.»	12-16. 11	
29	Разновидности перекатов.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка.»	12-16. 11	
30	Техника выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка.»	12-16. 11	
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров»	19-23. 11	
32	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на	19- 23.11	

		лопатках, «мост». Подвижная игра «Вороны воробыи».		
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	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. Лазание 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	

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

57	Прохождение дистанции 1км на лыжах.	Скольльзящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» на лыжах с палками. Прохождение 1км на лыжах.	28-01.02	
58	Скольльзящий шаг на лыжах «змейкой»	Скольльзящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	04-08.02	
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах; свободное катание.	04--08.02	
60	Контрольный урок на лыжной подготовки.	Ступающий и скольльзящий шаг с лыжными палками, так и без них, спуск со склона в основной стойке; подъем на склоне «полуёлочкой»; торможение падением.	04-08.02	
Гимнастика с элементами акробатики. Каникулы.				
61	Лазание по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату, подвижная игра «Запрещённое движение»	11-15.02	
Подвижные игры				
62	Подвижная игра «Космонавты».	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Космонавты»	11-15.02	
Гимнастика с элементами акробатики				
63	Прохождение полосы препятствий.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».	11-15.02	
64	Прохождение усложнённой полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Гуси лебеди»	25-01.03	
Легкая атлетика				
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	25-01.03	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны.»	25-01.02	
67	Прыжок в высоту способом «ножницы»	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту способом «ножницы» подвижная игра «Успей поймать»	04-08.03	
68	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту способом «ножницы. Прыжок в высоту способом «ножницы.»	04-08.03	
Подвижные игры				

69	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Перебрось мяч»	04-08.03	
70	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Вызов»	11-15.03	
71	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охота за мячом»	11-15..03	
72	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	11-15.03	
73	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	18-22.03	
74	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охота за мячом», «антивышибалы»	18-22.03	
75	Подвижные игры	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	18-22.03	
Подвижные игры				
76	Т.Б. на уроках. Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	01-05.04	
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	01-05.04	
78	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	01-05.04	
4 четверть				
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Т.Б на уроках.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	08-12.04	
Легкая атлетика				
80	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через «Запрещённое движение»	08-12.04	
81	Бросок набивного мяча снизу	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	08-12.04	
Подвижные игры				
82	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди с низу. Подвижная игра «Пионербол»	15-19.04	
Гимнастика с элементами акробатики				

83	Тестирование виса на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Пионербол»	15-19.04	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	15-19.04	
Легкая атлетика				
85	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места	22-26.04	
Гимнастика с элементами акробатики				
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Невод»	22-26.04	
87	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Подвижная игра «Невод»	22-26.04	
Лёгкая атлетика				
88	Тестирование метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	29-03.05	
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	29-03.05	
Подвижные игры				
90	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «запрещённое движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.	29-03.05	
Легкая атлетика				
91	Беговые упражнения.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Вороны, воробы»	06-10.05	
92	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Придумай сам»	06-10.05	
93	Тестирование челночного бега 3*10м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3*30м. подвижная игра «Метко в цель»	06-10.05	
94	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	13-17.05	
Подвижные игры				
95	Командная подвижная игра «Русская лапта»	Разминка, направленная на воспитание координации движений. Подвижные игры «Русская лапта» и «Совушка»	13-17.05	

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

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»
На заседании ШМО
Протокол №6 от 27.06. 2018г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР

_____ 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.

2018 год

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

№ уроков	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
Знания о физической культуре			1 четверть	
1	Организационно-методические указания Т.Б. на уроках.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Пустое место»	03-07.09	
Легкая атлетика				
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	Повороты на право и налево. Строевые команды «равняйсь», и «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Вызов».	03-07.09	
3	Техника челночного бега.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Третий лишний».	03-07.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3*30 м с высокого старта; подвижная игра «Пустое место».	10-14.09	
Знания о физической культуре				
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	10-14. 09	
Легкая атлетика				
6	Тестирование метании мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый- второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развития координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	10-14. 09	
Подвижные игры				

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

		мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнение на запоминания временного отрезка.	01-05. 10	
Лёгкая атлетика				
16	Тестирование прыжка с места.	Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Невод».	08-12. 10	
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	
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.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охота за мячом»	22-26. 10	
24	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнение с мячами:	22-26. 10	

		ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»		
25	Подвижная игра «Охота за мячом»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Охота за мячом»	29-02. 11	
26	Глаза закрывай- упражнение начинай.	Разминка с закрытыми глазами. упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Охота за мячом»	29-02.11.	
27	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	29-02. 11	
Гимнастика с элементами акробатики 2 четверть.				
28	Перекаты. Т.Б. на уроках.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка.»	12-16. 11	
29	Разновидности перекатов.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка.»	12-16. 11	
30	Техника выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка.»	12-16. 11	
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров»	19-23. 11	
32	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вороны воробьи».	19-23. 11	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Гуси лебеди»	19-23 11	
34	Стойка на голове и руках.	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	26-30. 11	
35	Лазание по гимнастической стенке.	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.	26-30.11	

		Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.		
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. Лазание 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 перекладине. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки.»	17-21. 12	
46	Обруч-учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на перекладине.	24-28. 12	

47	Круговая тренировка.	Разминка с большими мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	24-28. 12	
48	Круговая тренировка.	Разминка с большими мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	24-28.12.	
Лыжная подготовка 3 четверть				
49	Т.Б. на уроках. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Проверка лыжной формы, ступающий лыжный ход.	14-18.01.	
50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	14-18.01.	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступанием на лыжах без палок.	14-18.01	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	21-25.01.	
53	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками.	21-25.01.	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный ход с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	21-25.01.	
55	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой»	28-01.02	
56	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	28-01.02	

57	Прохождение дистанции 1км на лыжах.	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» на лыжах с палками. Прохождение 1км на лыжах.	28-01.02	
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	04-08.02	
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах; свободное катание.	04-08.02	
60	Контрольный урок на лыжной подготовки.	Ступающий и скользкий шаг с лыжными палками, так и без них, спуск со склона в основной стойке; подъем на склоне «полуелочкой»; торможение падением.	04-08.02	
61	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	11-15.02	
62	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах; свободное катание.	11-16.02	
63	Контрольный урок на лыжной подготовки.	Ступающий и скользкий шаг с лыжными палками, так и без них, спуск со склона в основной стойке; подъем на склоне «полуелочкой»; торможение падением.	11-15.02	
Гимнастика с элементами акробатики				
64	Лазание по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату, подвижная игра «Запрещённое движение»	18-22.02	
Подвижные игры				
65	Подвижная игра «Космонавты».	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Космонавты»	18-22.02	
Гимнастика с элементами акробатики				
66	Прохождение полосы препятствий.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Космонавты».	18-22.02	
67	Прохождение усложнённой полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Гуси лебеди»	25-01.03	
Легкая атлетика				

68	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	25-01.03	
69	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны.»	25-01.03	
70	Прыжок в высоту способом «ножницы»	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту способом «ножницы» подвижная игра «Успей поймать»	04-08.03	
71	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту способом «ножницы. Прыжок в высоту способом «ножницы.»	04-08.03	
Подвижные игры				
72	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Перебрось мяч»	04-08.03	
73	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Вызов»	11-15.03	
74	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охота за мячом»	11-15.03	
75	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	11-15.03	
1	2	3	4	5
76	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	18-22.03	
77	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охота за мячом», «антивышибалы»	18-22.03	
78	Подвижные игры	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	18-22.03	
Подвижные игры 4 четверть.				
79	Т.Б. на уроках. Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	01-05.04	
80	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная	01-05.04	

		игра «Забросай противника мячами»		
81	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	01-05.04	
82	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	08-12.04	
Легкая атлетика				
83	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через «Запрещённое движение»»	08-12.04	
84	Бросок набивного мяча снизу	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	08-12.04	
Подвижные игры				
85	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди с низу. Подвижная игра «Пионербол»	15-19.04	
Гимнастика с элементами акробатики				
86	Тестирование вися на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Пионербол»	15-19.04	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	15-19.04	
Легкая атлетика				
88	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места	22-26.04	
Гимнастика с элементами акробатики				
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Невод»	22-26.04	
90	Тестирование подъёма туловища за 30 сек.	Разминка в движении. Тестирование подъёма туловища за 30 сек. Подвижная игра «Невод»	22-26.04	
Лёгкая атлетика				
91	Тестирование метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность.	29-03.05	

		Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	29-03.05	
Подвижные игры				
93	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «запрещённое движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.	29-03.05	
Легкая атлетика				
94	Беговые упражнения.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Вороны, воробьи»	06-10.05	
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Придумай сам»	06-10.05	
96	Тестирование челночного бега 3*10м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3*10м. подвижная игра «Метко в цель»	06-10.05	
97	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	13-17.05	
Подвижные игры				
98	Командная подвижная игра «Русская лапта»	Разминка, направленная на воспитание координации движений. Подвижные игры «Русская лапта» и «Совушка»	13-17.05	
99	Русская народная игра «Русская лапта»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Русская лапта»	13-17.05	
100	Командные подвижные игры.	Разминка в движении. Подвижные игры «Мини-футбол» и «День и ночь»	20-28.05	
101	Подвижные игры с мячом.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка».	20-28.05	
102	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года.	20-28.05	

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»

На заседании ШМО

Протокол №6 от 27.06.2018г.

«Согласовано»

Зам. Директора по УВР

_____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)
3 класс
102 часа (3 часа в неделю)**

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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

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

		боковой, контрольная игра в футбол.		
Легкая атлетика				
13	Тестирование малого мяча на точность.	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	01-05.09	
Гимнастика с элементами акробатики				
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Невод».	01-05.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек., подвижная игра «Невод».	01-05.10	
Легкая атлетика				
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Придумай сам».	08-12.10	
Гимнастика с элементами акробатики				
17	Тестирование подтягивание из виса лежа.	Прыжковая разминка, тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Удочка».	08-12.10	
18	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Перестрелка».	08-12.10	
Подвижные и спортивные игры				
19	Подвижная игра «Перестрелки».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка».	15-19.10	
20	Футбольные упражнения.	Разминка с мячом, футбольное упражнение, подвижная игра «ВЫЗОВ»	15-19.10	
21	Футбольные упражнения в парах.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	15-19.10	
22	Варианты футбольных упражнений в парах.	Разминка с мячами в парах, футбольное упражнение в парах, подвижная игра «Пустое место».	22-26.10	
23	Подвижная игра «Космонавты».	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловля мяча в парах, подвижная игра «Космонавты».	22-26.10	
24	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Вызов».	22-26.10	
Знания о физической культуре				
25	Закаливание.	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель».	29-02.11	
Подвижные спортивные игры				

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

40	Прыжки в скакалку в тройках.	Разминка со скакалками, прыжку в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Кто дальше бросит».	10-14.12	
41	Лазанье по канату в три приема.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройку, лазание по канату в три приема, подвижная игра «Мяч через сетку».	10-14.12	
42	Круговая тренировка.	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Запрещённое движение».	10-14.12	
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка, направленная на развитие координации движения, прыжки в скакалку в движении, упражнение на гимнастическом бревне, подвижная игра «Третий лишний».	17-21.12	
44	Лазание по канату.	Разминка, направленная на развитие координации движения, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	17-21.12	
45	Круговая тренировка.	Разминка в движении, комбинация на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиком».	17-21.12	
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Русская лапта».	24-28.12	
47	Варианты вращения обруча.	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».	24-28.12	
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	24-28.12	
Лыжная подготовка 3 четверть.				
49	Т.Б. на уроках. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	14-18.01	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	14-18.01	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них.	14-18.01	

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	

Гимнастика				
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	
Подвижные игры.				

77	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами.	18-22.03	
78	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти.	18-22.03	
4 четверть				
79	Подвижные и спортивные игры. Т.Б на уроках	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «вышибалы через сетку»	01-05.04	
80	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «вышибалы через сетку»	01-05.04	
81	Подвижная игра «пионербол»	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «пионербол»	01-05.04	
Знания о физической культуре.				
82	Волейбол как вид спорта.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «пионербол»	08-12.04	
Подвижные и спортивные игры				
83	Подготовка к волейболу.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «пионербол»	08-12.04	
84	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячами в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «пионербол»	08-12.04	
Лёгкая атлетика.				
85	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «точно в цель»	15-19.04	
86	Броски набивного мяча правой и левой руками.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой руками, подвижная игра «точно в цель»	15-19.04	
Гимнастика с элементами акробатики.				
87	Тестирование виса на время.	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «борьба за мяч»	15-19.04	
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «борьба за мяч»	22-26.04	
Лёгкая атлетика.				
89	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «гандбол»	22-26.04	

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

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»
На заседании ШМО
Протокол №6 от 27.06. 2018г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР

_____ 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)
4 класс
102 часа (3 часа в неделю)**

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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

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

		боковой, контрольная игра в футбол.		
Легкая атлетика				
13	Тестирование малого мяча на точность.	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	01-05.10	
Гимнастика с элементами акробатики				
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Невод».	01-05.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек., подвижная игра «Невод».	01-05.10	
Легкая атлетика				
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Придумай сам».	08-12.10	
Гимнастика с элементами акробатики				
17	Тестирование подтягивание из виса лежа.	Прыжковая разминка, тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Удочка».	08-12.10	
18	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Перестрелка».	08-12.10	
Подвижные и спортивные игры				
19	Подвижная игра «Перестрелки».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка».	15-19.10	
20	Футбольные упражнения.	Разминка с мячом, футбольное упражнение, подвижная игра «ВЫЗОВ»	15-19.10	
21	Футбольные упражнения в парах.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	15-19.10	
22	Варианты футбольных упражнений в парах.	Разминка с мячами в парах, футбольное упражнение в парах, подвижная игра «Пустое место».	22-26.10	
23	Подвижная игра «Космонавты».	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловля мяча в парах, подвижная игра «Космонавты».	22-26.10	
24	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Вызов».	22-26.10	
Знания о физической культуре				
25	Закаливание.	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель».	29-02.11	

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

39	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра Успей поймать».	03-07.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках.	Разминка со скакалками, прыжку в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Кто дальше бросит».	10-15.12	
41	Лазанье по канату в три приема.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройку, лазание по канату в три приема, подвижная игра «Мяч через сетку».	10-14.12	
42	Круговая тренировка.	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Запрещённое движение».	14-15.12	
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка, направленная на развитие координации движения, прыжки в скакалку в движении, упражнение на гимнастическом бревне, подвижная игра «Третий лишний».	17-21.12	
44	Лазание по канату.	Разминка, направленная на развитие координации движения, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	17-21.12	
45	Круговая тренировка.	Разминка в движении, комбинация на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиком».	17-21.12	
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Русская лапта».	24-28.12	
47	Варианты вращения обруча.	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».	24-28.12	
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	24-28.12	
Лыжная подготовка 3 четверть.				
49	Т.Б. на уроках. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	14-18.01	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	14-18.01	

51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них.	14-18.01	
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	11-15.02	

		лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке.		
Гимнастика				
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	11-15.03	

		прямого разбега, подвижная игра «Мяч через сетку»		
76	Прыжки в высоту с разбега.	Разминка в парах, подвижная игра «Охота за мячом»	18-22.03	
Подвижные игры.				
77	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами.	18-22.03	
78	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти.	18-22.03	
		4 четверть		
79	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. на уроках.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «вышибалы через сетку»	01-05.04	
80	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «вышибалы через сетку»	01-05.04	
81	Подвижная игра «пионербол»	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «пионербол»	01-05.04	
Знания о физической культуре.				
82	Волейбол как вид спорта.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «пионербол»	08-12.04	
Подвижные и спортивные игры				
83	Подготовка к волейболу.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «пионербол»	08-12.04	
84	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячами в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «пионербол»	08-12.04	
Лёгкая атлетика.				
85	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «точно в цель»	15-19.04	
86	Броски набивного мяча правой и левой руками.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой руками, подвижная игра «точно в цель»	15-19.04	
Гимнастика с элементами акробатики.				
87	Тестирование виса на время.	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «борьба за мяч»	15-19.04	
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «борьба за мяч»	22-26.04	

Лёгкая атлетика.				
89	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «гандбол»	22-26.04	
Гимнастика с элементами акробатики.				
90	Подтягивание на перекладине из виса лёжа.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, спортивная игра «гандбол»	22-26.04	
91	Подъём туловища из положения лёжа за 30сек	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек, спортивная игра «гандбол»	29-03.05	
Подвижные и спортивные игры				
92	Знакомство с баскетболом.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «баскетбол»	29-03.05	
Лёгкая атлетика				
93	Метание малого мяча на точность.	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «баскетбол»	29-03.05	
Подвижные и спортивные игры				
94	Спортивная игра «баскетбол»	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «баскетбол»	06-10.05	
Лёгкая атлетика				
95	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «вызов»	06-10.05	
96	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижная игра «Попади в обруч»	06-10.05	
97	Тестирование челночного бега 3*10м.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3*10м, подвижная игра «Метко в цель»	13-17.05	
98	Тестирование метания мяча на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, подвижная игра «Вороны, воробьи»	13-17.05	
Подвижные и спортивные игры				
99	Спортивная игра «футбол»	Разминка в движении, подвижная игра «собачки ногами», спортивная игра «футбол»	13-17.05	
100	Спортивная игра в «футбол»	Разминка в движении, подвижные игры «футбол» и «собачки ногами»	20-28.05	
Лёгкая атлетика.				

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

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»
На заседании ШМО
Протокол №6 от 27.06. 2018г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР

_____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)
5 класс
102 часа (3 часа в неделю)**

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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 значимых 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;

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

□ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ☐ 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;
- ☐ 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 места 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);
- ☐ о 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 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;

☐ 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;

☐ 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:

☐ 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;

☐ 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;

☐ 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 физические 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 корректирующих 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:

☐ 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;

☐ 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:

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

☐ 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 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 атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Организационно-методические требования, 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 возникновения подвижных игр. Игры с бегом.	03-07.09	
4	Бег на короткие дистанции.	Бег с ускорением (50-60м), финиширование, развитие скоростных возможностей.	10-14.09	
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.	08.-12.10	
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.	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 упрощённым 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. Поддача 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 упрощённым 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 Т.Б. 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.	Всклок 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».	04-.08.02	
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	Подвижные 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.	04-.08.03	
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 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.	01-.05.04	
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	Подвижные 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 общеразвивающие 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»



**Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень)**

6 класс

102 часа (3 часа в неделю)

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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;
- ☐ 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 значимых 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;
- ☐ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ☐ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ☐ 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;
- ☐ 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 места 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);
- ☐ о 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 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;

☐ 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;

☐ 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:

☐ 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;

☐ 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;

☐ 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 физические 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 корректирующих 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:

- ☐ 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;
- ☐ 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:

- ☐ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- ☐ 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 проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
		1 четверть		
1	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание комплекса О.Р.У.	Организационно-методические требования, 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 возникновения подвижных игр. Игры с бегом.	03-07.09	

4	Бег на короткие дистанции.	Бег с ускорением (50-60м), финиширование, развитие скоростных возможностей.	10-14.09	
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.	08.-12.10	
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.	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. Поддача 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	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 Т..Б. 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.	Разминка с предметами, смешанные упоры, стойка на лопатках, 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.	Вскоч 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».	04-08.02	
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». «ступаящим шагом», Спуск с горы в различных стойках.	18-22.02	

66	Подвижные игры.	Эстафеты с применением разных видов 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.	04.-08.03	
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 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.	01-.05.04	
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	Подвижные 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 общеразвивающие 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 от 27.06 2018 г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР
_____ 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)
8 класс
102 часа (3 часа в неделю)**

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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;
- ☐ 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 значимых 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;
- ☐ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ☐ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ☐ 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;
- ☐ 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 места 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);
- ☐ о 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 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;

☐ 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;

☐ 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:

- ☐ 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;
- ☐ 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;
- ☐ 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 физические 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 корректирующих 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:

- ☐ 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;
- ☐ 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:

- ☐ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- ☐ 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 требования, 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. Равномерный бег до 2км.	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 упражнения, 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. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи.	15-19.10	
20	Учебная игра.	Поддача 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 упрощённым 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 акробатических 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 упрощённым правилам.	19-23.11	

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 пологих склонов.	подготовке. Спуски с пологих склонов.		
50	Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход. Спуски с пологих склонов.	14-18.01	
51	Подвижные игры.	Подвижные игры. «накат»	14-18.01	
52	Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход.	21-25.01	
53	Спуски с пологих склонов.	Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции 2 км.	21-25.01	
54	Подвижные игры.	Подвижные игры «слалом»	21-25.01	
55	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	28-01.02	
56	Горная техника. Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Спуски с поворотом направо, налево. Прохождение дистанции до 3 км.	28-01.02	
57	Подвижные игры.	Подвижные игры. «снайпер»	28-01.02	
58	Техника классических ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременные хода	04-08.02	
59	Подъём «ёлочкой». Коньковый ход.	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Коньковый ход.	04-08.02	
60	Подвижные игры.	Игры. Эстафеты. Подъём в гору различными способами. Спуск в основной стойке	04-08.02	
61	Равномерное прохождение дистанции до 4 км.	Попеременный двушажный ход, одновременные хода. Равномерное прохождение дистанции до 4 км.	11-15.02	
62	Горная техника.	Подъём в гору «ёлочкой», «полуюлочкой», спуск с горы «змейкой»	11-15.02	
63	Подвижные игры.	Игры, эстафеты. Подъём в гору и спуск в основной стойке.	11-15.02	
64	Коньковый ход. Поворот переступанием.	Коньковый ход. Подъём в гору различными способами, Спуск – поворот переступанием.	18-22 .02	
65	Горная техника	Подъём ступающим шагом, «ёлочкой», спуск в основной стойке.	18-22.02	
66	Подвижные игры	Эстафеты с применением различных ходов.	18-22.02	
67	Равномерное прохождение дистанции до 4 км.	Равномерное прохождение дистанции до 4 км с применением с применением различных ходов.	25-01.03	

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 общеразвивающие 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»**



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

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

Составил:
учитель физкультуры
Демин В.П.

2018 год

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

1 ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактические 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	

2 ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактиче-ские 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	

3 ЧЕТВЕРТЬ

№	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	

4 ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема	Часы	Календарные сроки	Фактические 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 до 3000м.	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 до 3000м.	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.	1	20-28.05	
102	Подвижные игры 1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. Автор: Б. И. Лях. 2014 год.	1	20-28.05	

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.