



ЛИДЕРЫ

ОАНО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*Т.В.Христофорова* Т.В.Христофорова

*«З» августа* 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

*«З» августа* 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

*Каземцева А.А.* Каземцева А.А.

*«З» августа* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для начальной школы

(1 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Смирновой Т.В.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 1 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

## Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе 99 часов (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 33 часа в 1 классе, приходится на плавание.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики. Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок. Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Вид контроля</b>
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов, баскетбол - 3 часа, подвижные игры - 4 часа</b>							
<b>1</b>	03.09.18		Построение в шеренгу и колонну	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться в колонну, шеренгу.  <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики		Текущий
<b>2</b>	05.09.18		Ходьба с заданием	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!».  <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>		Текущий
<b>3</b>	10.09.18		Строевые команды	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;		Текущий



4	12.09.18		Общеразвивающие упражнения на месте.	1	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и на месте.</p> <p><b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i></p>		Текущий
5	17.09.18		Бег с заданием	1	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе заданное время.		Текущий
6	19.09.18		Прыжки в длину с места.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		Текущий, фронтальный
7	24.09.18		Бег на 30м	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м		Текущий

8	26.09.18		Бег на 60м	1	<b>Знать</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий, зачёт, групповой
9	01.10.18		Высокий старт	1	<b>Знать:</b> понятие «высокий старт» <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью заданную дистанцию.		Текущий, фронтальный
10	03.10.18		Бег на выносливость	1	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе заданное время(до 6 минут)		Текущий
11	15.10.18		ОРУ с большим мячом.	1	<b>Уметь:</b> владеть мячом(держать, переключивать, подбрасывать)		Текущий, групповой

12	17.10.18		Метание мяча в цель.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.		Текущий, зачёт, групповой.
13	22.10.18		Передача и ловля мяча в парах.	1	<b>Уметь :</b> владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)		Текущий
14	24.10.18		Ведение мяча на месте.	1	<b>Уметь :</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)		Текущий, зачёт, групповой.
15	29.10.18		Игра «К своим флажкам».	1	<b>Уметь :</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий

16	31.10.18		Силовые упражнения.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с набивным мячом.		Текущий
17	05.11.18		Игра «Охотники и утки».	1	<b>Уметь</b> применять физические качества, приобретённые на уроках. <b>Знать</b> правила игр.		Текущий
18	07.11.18		Эстафеты	1	<b>Уметь</b> применять физические качества, приобретённые на уроках. <b>Знать</b> правила игр.		Текущий

**Гимнастика – 14 часов**

1 (19)	12.11.18		Строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий, фронтальный тестирование
-----------	----------	--	---------------------	---	--	--	-----------------------------------

<b>2</b> <b>(20)</b>	14.11.18		ОРУ с гимнастической палкой	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий
<b>3</b> <b>(21)</b>	26.11.18		Группировка	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий
<b>4</b> <b>(22)</b>	28.11.18		Строевые упражнения	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. <b>Знать</b> название основных гимнастических снарядов		Текущий
<b>5</b> <b>(23)</b>	03.12.18		Упражнения на равновесия	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		Текущий

<b>6</b> <b>(24)</b>	05.12.18		Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		Текущий
<b>7</b> <b>(25)</b>	10.12.18		Лазание и перелазание	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий
<b>8</b> <b>(26)</b>	12.12.18		Ползание	<b>1</b>	<b>Уметь</b> ползать различными способами, и на различных поверхностях, лазать по гимнастической стенке.		Текущий
<b>9</b> <b>(27)</b>	17.12.18		ОРУ на полу (сидя и лёжа)	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры		Текущий

<b>10</b> <b>(28)</b>	19.12.18		Висы и упоры	1	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры		Текущий
<b>11</b> <b>(29)</b>	24.12.18		Преодоление полосы из пяти препятствий	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий
<b>12</b> <b>(30)</b>	26.12.18		Игра с гимнастическим обручем	1	<b>Уметь:</b> обращаться с гимнастическим обручем, выполнять с ним различные движения.		Текущий
<b>13</b> <b>(31)</b>	09.01.19		Танцевальные упражнения	1	<b>Уметь:</b> слышать и чувствовать музыкальный ритм, выполнять простейшие танцевальные движения под музыку.		Текущий

<b>14</b> <b>(32)</b>	14.01.19		Игры и эстафеты	<b>1</b>	<b>Уметь</b> :играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
--------------------------	----------	--	-----------------	----------	--	--	---------

**Лыжная подготовка – 15 часов, баскетбол – 5 часов**

<b>1</b> <b>(33)</b>	16.01.19		Ознакомление с лыжами	<b>1</b>	<b>Уметь</b> надевать лыжное крепление <b>Знать</b> о правилах безопасности на уроках лыжной подготовки.		Текущий
<b>2</b> <b>(34)</b>	21.01.19		Ступающий шаг	<b>1</b>	<b>Уметь</b> строиться с лыжами в руках, соблюдая правила техники безопасности <b>Знать</b> как правильно одеваться на уроки лыжной подготовки.		Текущий
<b>3</b> <b>(35)</b>	23.01.19		Прохождение дистанции 1000м	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять ступающий шаг на дистанции.		Текущий



<b>4.</b> <b>(36)</b>	28.01.19		Повороты на месте переступанием	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять повороты на месте переступанием.		Текущий
<b>5</b> <b>(37)</b>	30.01.19		Скользящий шаг	<b>1</b>	<b>Уметь</b> согласовывать движения рук и ног в скользящем шаге.		Текущий
<b>6</b> <b>(38)</b>	04.02.19		Подъёмы и спуски	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять подъемы «лесенкой» и «елочкой»		Текущий
<b>7</b> <b>(39)</b>	06.02.19		Низкая стойка	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять ступающий шаг на дистанции.		Текущий

<b>8</b> <b>(40)</b>	11.02.19		Бег на дистанцию 800м	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг на дистанции.		Текущий
<b>9</b> <b>(41)</b>	13.02.19		Бег на дистанцию 500м	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг на дистанции.		Текущий
<b>10</b> <b>(42)</b>	18.02.19		Эстафета с поворотом	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.		Текущий
<b>11</b> <b>(43)</b>	20.02.19		Игра «Смелее с горки!»	<b>1</b>	<b>Уметь</b> синхронно выполнять работу рук с ногами, спускаться с горки.		Текущий

12 (44)	25.02.19		Эстафета со спуском	1	<b>Уметь</b> синхронно выполнять работу рук с ногами, спускаться с горки.		Текущий
13 (45)	27.02.19		Игры на лыжах	1	<b>Уметь:</b> использовать все пройденные элементы в играх		Текущий
14 (46)	11.03.19		Соревнования	1	<b>Уметь:</b> использовать все пройденные элементы в соревнованиях		Текущий, учёт, поточный
15 (47)	13.03.19		Круговая эстафета	1	<b>Уметь</b> использовать все пройденные элементы в соревнованиях		Текущий

<b>16</b> <b>(48)</b>	18.03.19		Комплекс упражнений с малыми мячами.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> : владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, броски)		Текущий
<b>17</b> <b>(49)</b>	20.03.19		Передача баскетбольного мяча снизу.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> : владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)		Текущий
<b>18</b> <b>(50)</b>	25.03.19		Силовые упражнения.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> : терпеть, при выполнении упражнений на силу.		Текущий
<b>19</b> <b>(51)</b>	27.03.19		Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	<b>1</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках через скакалку.		Текущий, зачёт, фронтальный

<b>20</b> <b>(52)</b>	01.04.19		Эстафеты и игры с мячом	<b>1</b>	<b>Уметь</b> :играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
--------------------------	----------	--	-------------------------	----------	--	--	---------

Лёгкая атлетика – 5 часов, баскетбол – 3 часа, подвижные игры – 3 часа

<b>1</b> <b>(53)</b>	03.04.19		Прыжки в высоту с прямого разбега	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках;		Текущий
<b>2</b> <b>(54)</b>	08.04.19		Прыжки через качающуюся скакалку	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках;		Текущий
<b>3</b> <b>(55)</b>	10.04.19		Многоскоки	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять приземление на обе ноги в многоскоках		Текущий, фронтальный

<b>4</b> <b>(56)</b>	15.04.19		Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	<b>1</b>	<b>Уметь</b> перестраиваться в две шеренги, правильно выполнять основные движения в прыжках;		Текущий
<b>5</b> <b>(57)</b>	17.04.19		Преодоление пяти препятствий	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий
<b>6</b> <b>(58)</b>	22.04.19		Ведение мяча на месте	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча одной рукой без остановки		Текущий
<b>7</b> <b>(59)</b>	24.04.19		Ведение мяча в шаге	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча одной рукой без остановки		Текущий

<b>8</b> <b>(60)</b>	29.04.19		Метание мяча на дальность	<b>1</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.		Текущий
<b>9</b> <b>(61)</b>	13.05.19		Эстафеты	<b>1</b>	<b>Уметь :</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
<b>10</b> <b>(62)</b>	15.05.19		Игра «Два мороза»	<b>1</b>	<b>Уметь :</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
<b>11</b> <b>(63)</b>	20.05.19		Упражнение на гибкость	<b>1</b>	<b>Уметь :</b> выполнять различные ОРУ.		Текущий, учёт, фронтальный





1	07.09.18		Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания.  <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности.		Текущий
2	14.09.18		Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды ходьбы в воде.		Текущий
3	21.09.18		Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды бега и ходьбы в воде.		Текущий
4	28.09.18		Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в воде.		Текущий

5	05.10.18		Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	Уметь выполнять упражнения в воде		Текущий
6	19.10.18		Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. "Караси и щуки"	1	Уметь выполнять, передвижение по дну.		Текущий
7	26.10.18		Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. "Цапля и лягушки"	1	Уметь, выполнять передвижение по дну.		Текущий
8	02.11.18		Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. "Волны на море"	1	Уметь играть игры в воде.		Текущий

<b>9</b>	09.11.18		Отталкивание от бортика. Игры в воде.	<b>1</b>	Уметь отталкиваться от бортика.		Текущий
<b>10</b>	16.11.18		Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. "Насос"	<b>1</b>	Уметь погружаться под воду.		Текущий
<b>11-12</b>	30.11.18 07.12.18		Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	<b>2</b>	Уметь погружаться под воду.		Текущий
<b>13</b>	14.12.18		Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра «Пятнашки» с поплавками"	<b>1</b>	Уметь погружаться под воду.		Зачётный

14	21.12.18		Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1	Уметь выполнять скольжение.		Текущий.
15	28.12.18		Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»	1	Уметь выполнять скольжение.		Текущий.
16	11.01.19		Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1	Уметь выполнять скольжение.		Текущий.
17	18.01.19		Отгалкивание, скольжение на груди. Игры	1	Уметь лежать на воде.		Текущий.

<b>18</b>	25.01.19		Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	<b>1</b>	Уметь лежать на воде.		Текущий.
<b>19</b>	01.02.19		Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	<b>1</b>	Уметь выполнять скольжение.		Текущий
<b>20</b>	08.02.19		Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	<b>1</b>	Уметь выполнять скольжение.		Текущий
<b>21</b>	15.02.19		Скольжение на груди с различным положением рук .	<b>1</b>	Уметь выполнять скольжение.		Текущий

22	22.02.19		Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	Уметь выполнять скольжение.		Текущий
23	01.03.19		Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	Уметь выполнять скольжение.		Текущий
24	15.03.19		Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	1	Уметь выполнять работу ног в кроле на груди.		Текущий
25	22.03.19		Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Уметь выполнять работу ног в кроле на груди.		<b>Зачётный</b>

<b>26</b>	29.03.19		Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	<b>1</b>	Уметь правильно согласовывать движение в кроле и дыхание.		Текущий
<b>27-28</b>	05.04.19 12.04.19		Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	<b>2</b>	Уметь правильно выполнять поворот головы.		Текущий
<b>29-30</b>	19.04.19 26.04.19		Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	<b>2</b>	Уметь правильно выполнять движение ног.		Текущий
<b>31</b>	17.05.19		Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	<b>1</b>	Уметь правильно выполнять движение рук.		Текущий

32	31.05.19		Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1	Уметь правильно выполнять движение рук в согласование с дыханием.		Текущий
33	31.05.19		Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1	Уметь плавать в полной координации.		Текущий



## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/ п	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д

3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д

5.1 6.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.1 7.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.1 8.	Лента финишная	
5.1 9.	Рулетка измерительная	К
5.2 0.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.2 1.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.2 2.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.2 3.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.2 4.	Сетка волейбольная	Д
5.2 5.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект



ОАНО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*Т.В. Христофорова*  
Т.В. Христофорова  
«29» августа 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

*«29» августа 2019 г.*  
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*Казанцева А.А.*  
Казанцева А.А.  
«29» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для начальной школы

(2 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Смирновой Т.В.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018–2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 2 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

### Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа во 2 классе, приходится на плавание.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:*** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.*** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.



## **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Вид контроля</b>
Лёгкая атлетика – 9 часов, подвижные игры – 5 часов, баскетбол – 4 часа							
<b>1</b>	03.09.18		Ходьба с заданием	1	<b>Знать</b> правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке.	Бег на скорость	Текущий
<b>2</b>	05.09.18		Высокий старт	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	Силовые упражнения	Текущий, тестирование, фронтально
<b>3</b>	10.09.18		Силовые упражнения	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения, бороться с утомлением.	ОРУ без предметов	Текущий, Тестирование, фронтально

4	12.09.18		Прыжки в длину с разбега.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Прыжок в длину с разбега	Текущий
5	17.09.18		Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании	Бег на скорость	Текущий, зачёт, поточный
6	19.09.18		Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Прыжок в длину с разбега	Текущий, зачёт, групповой.
7	24.09.18		Бросание набивного мяча.	1	<b>Знать</b> что такое ЗОЖ и его положительном влиянии на организм человека.	ОРУ с малым мячом.	Текущий

8	26.09.18		Прыжки через скакалку.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках;	ОРУ с малым мячом.	Текущий, учёт, поточный
9	01.10.18		Равномерный бег 3мин	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ОРУ с малым мячом.	Текущий
10	03.10.18		Игра–эстафета «Передал садись».	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. <b>Знать</b> правила поведения на уроках в спортивном зале.	ОРУ в движении.	Текущий, учёт, поточный.
11	15.10.18		Игра «Салки с выручалками»	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	ОРУ в движении.	Текущий

12	17.10.18		«Охотники и утки»	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. <b>Знать</b> о влиянии на здоровье человека закаливания.	Прыжки через скакалку.	Текущий
13	22.10.18		Игра мини-футбол	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные и спортивные игры.	Прыжки через скакалку.	Текущий
14	24.10.18		ОРУ с большим мячом.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.	Подъём туловища из положения лёжа.	Текущий
15	29.10.18		Ведение мяча.	1	<b>Уметь</b> : владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)	Подъём туловища из положения лёжа.	Текущий, фронтально

16	31.10.18		Передачи и ловли баскетбольного мяча.	1	<b>Уметь</b> : владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)	Подъём туловища из положения лёжа.	Текущий
17	05.11.18		Броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1	<b>Уметь</b> : владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)		Текущий
18	07.11.18		Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Комплекс 1	Текущий, фронтальный

Гимнастика – 13 часов, подвижные игры – 1 час

1 (19)	12.11.18		Строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>Знать</b> правила поведения на уроках	Комплекс упражнений на улучшение осанки	Текущий
-----------	----------	--	---------------------	---	--	---	---------

<b>2</b> <b>(20)</b>	14.11.18		ОРУ на формирование правильной осанки.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы. Оказывать страховку и само страховку при выполнении упражнений	Комплекс упражнений на улучшение осанки	Текущий
<b>3</b> <b>(21)</b>	26.11.18		Кувырок вперед в группировке.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, правильную постановку рук при выполнении кувырка вперед. <b>Знать</b> Название гимнастических снарядов	Комплекс с гимнастической палкой	Текущий
<b>4</b> <b>(22)</b>	28.11.18		Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс с гимнастической палкой	Текущий, поточный
<b>5</b> <b>(23)</b>	03.12.18		Упражнение «мост».	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс с большим мячом	Текущий, фронтальный.



<b>6</b> <b>(24)</b>	05.12.18		Акробатическое соедине- ние	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплек с большим мячом	Текущий
<b>7</b> <b>(25)</b>	10.12.18		Висы	1	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висте	Комплек с большим мячом	Текущий, поточный.
<b>8</b> <b>(26)</b>	12.12.18		Лазание, перелезание.	1	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висте. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра.	Комплек с большим мячом	Текущий, поточный.
<b>9</b> <b>(27)</b>	17.12.18		Упражнения на равновесие	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, правильно выполнять отжимание от пола. <b>Знать</b> технику выполнения отжимания от пола	Упражнение на брюшной пресс.	Текущий

<b>10 (28)</b>	19.12.18		Полоса из 5-ти препятствий	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Упражнение на брюшной пресс.	Текущий, поточный.
<b>11 (29)</b>	24.12.18		Упражнение на брюшной пресс.	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять отталкивание одной ногой в опорном прыжке	Упражнение на брюшной пресс.	Текущий, поточный
<b>12 (30)</b>	26.12.18		Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Силовые упражнения. Упражнение на брюшной пресс.	Текущий, поточный
<b>13 (31)</b>	09.01.19		Силовые упражнения	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. выполнять упражнения с набивным мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	Текущий, фронтальный.

14 (32)	14.01.19		Эстафеты	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Упражнения на развитие гибкости.	Текущий
------------	----------	--	----------	---	---	----------------------------------	---------

Лыжная подготовка – 13 часов, баскетбол – 7 часов							
1 (33)	16.01.19		Строевые упражнения.	1	<b>Уметь</b> выполнять переход к месту занятий в колонне. <b>Знать</b> правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Катание на лыжах	Текущий.
2 (34)	21.01.19		Ступающий шаг.	1	<b>Уметь</b> держать дистанцию во время занятий на лыжне, выполнять ступающий шаг на дистанции. <b>Знать</b> первые признаки обморожения.	Бег на лыжах	Текущий.
	23.01.19		Повороты.	1	<b>Уметь:</b> выполнять повороты на месте переступанием, оказать доврачебную помощь при первых признаках обморожения. <b>Знать</b> о значении занятий на	Бег на лыжах	Текущий.

3 (35)					лыжах для здоровья человека.		
4 (36)	28.01.19		Скользкий шаг без палок.	1	<b>Уметь:</b> согласовывать движения рук и ног в скользящем шаге, проходить дистанцию в среднем темпе скользящим шагом.	Отрабатывать скользящий шаг	Текущий.
5 (37)	30.01.19		Бег на 500м.	1	<b>Уметь</b> сохранять дистанцию на лыжне 2-3м.	Самостоятельно кататься на лыжах, совершенствуя технику работы рук.	Текущий.
6 (38)	04.02.19		Подъем на склон ступающим шагом.	1	<b>Уметь:</b> выполнять подъемы «лесенкой» и «елочкой», ступающим шагом, оказать доврачебную помощь пострадавшему.	Передвижение на лыжах в среднем темпе до 600м. Катание с горки.	Текущий, фронтальный.

<b>7</b> <b>(39)</b>	06.02.19		Спуск со склона в основной стойке.	1	<b>Уметь:</b> выполнять спуск в основной стойке, надевать лямки палок на руки	Катание с горы на санках и лыжах	Текущий.
<b>8</b> <b>(40)</b>	11.02.19		Подъём на склон ступающим шагом	1	<b>Уметь:</b> выполнять подъемы «лесенкой» и «елочкой», ступающим шагом. <b>Знать</b> правила проведения подвижных игр в зимнее время.	Катание с горы на санках и лыжах	
<b>9</b> <b>(41)</b>	13.02.19		Подъёма на склон «лесенкой»	1	<b>Уметь:</b> выполнять подъемы «лесенкой» и «елочкой», ступающим шагом <b>Знать</b> правила безопасного передвижения по тротуарам и перекрёсткам к местам занятий в зимнее время.	Катание с горок с целью повторения подъёма и спуска.	Текущий.
<b>10</b> <b>(42)</b>	18.02.19		Скользкий шаг с палками.	1	<b>Уметь</b> согласовывать движения рук с палками и ног в скользком шаге. <b>Знать</b> пользу закаливания зимой.	Катание с горок	Текущий.

<b>11</b> <b>(43)</b>	20.02.19		Передвижение по местности	1	<b>Уметь</b> согласовывать движения рук с палками и ног в скользящем шаге.	Упражнение подьёмы прямых ног на полу.	Текущий.
<b>12</b> <b>(44)</b>	25.02.19		Бег на 800м.	1	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг на дистанции.	Упражнение подьёмы прямых ног на полу.	Текущий.
<b>13</b> <b>(45)</b>	27.02.19		Бег на дистанцию 1000м.	1	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг на дистанции.	Силовые упражнения: отжимание (девочки) подтягивание (мальчики).	Текущий.
<b>14</b> <b>(46)</b>	11.03.19		ОРУ со скакалкой.	1	<b>Уметь</b> последовательно выполнять ОРУ.	Прыжки в длину с места.	Текущий.

<b>15</b> <b>(47)</b>	13.03.19		Передача и ловля баскетбольного мяча в движении	1	<b>Уметь</b> : владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)	2-3 периода прыжков через скакалку	Текущий, групповой.
<b>16</b> <b>(48)</b>	18.03.19		Ведение мяча в шаге.	1	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр		Текущий, групповой.
<b>17</b> <b>(49)</b>	20.03.19		ОРУ на гимнастической скамейке.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Упражнение на гибкость	Текущий
<b>18</b> <b>(50)</b>	25.03.19		Игра–эстафета с баскетбольным мячом	1	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Упражнение на гибкость	Текущий, групповой.

<b>19 (51)</b>	27.03.19		Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели.	1	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Упражнение на гиб-кость	Текущий
<b>20 (52)</b>	01.04.19		Игра «Мяч в корзину».	1	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Силовые упражнения.	Текущий, групповой.

Лёгкая атлетика – 12часов, баскетбол – 4 часа

<b>1 (53)</b>	03.04.19		Строевые упражнения.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды <b>Знать</b> правила поведения на уроках	ОРУ без предметов	Текущий, фронтально
<b>2 (54)</b>	08.04.19		ОРУ без предметов.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Серии прыжков через скакалку.	Текущий.



<b>3 (55)</b>	10.04.19		Прыжки в высоту с разбега.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; <b>Знать</b> какой ногой ребёнок выполняет отталкивание.	Серии прыжков через скакалку.	Текущий
<b>4 (56)</b>	15.04.19		Метания малых мячей в цель.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Прыжки в длину с места	Текущий, поточный.
<b>5 (57)</b>	17.04.19		ОРУ с малыми мячами.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения, последовательно выполнять ОРУ. <b>Знать</b> порядок выполнения упражнений		Текущий, групповой.
<b>6 (58)</b>	22.04.19		Ведение мяча в шаге.	1	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Бег на выносливость	Текущий, поточный.

<b>7 (59)</b>	24.04.19		Передачи мяча двумя руками от груди.	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку баскетболиста, правильно держать мяч при выполнении передачи мяча.	Бег на выносливость	Текущий
<b>8 (60)</b>	29.04.19		ОРУ с большими мячами.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения, последовательно выполнять ОРУ. <b>Знать</b> порядок выполнения упражнений	Играть в игры во дворе, в которые играли на уроке.	Текущий, поточный.
<b>9 (61)</b>	13.05.19		Высокий старт.	1	<b>Уметь</b> передавать эстафетную палочку	Упражнение на гибкость	Текущий
<b>10 (62)</b>	15.05.19		Метанию м. мяча на дальность.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании, последовательно выполнять ОРУ. <b>Знать</b> порядок выполнения упражнений	Повторить технику прыжка с места.	Текущий

<b>11 (63)</b>	20.05.19		Бег на выносливость.	1	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе заданное время(до 6 минут) <b>Знать</b> о правилах поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной-летом.	Игры с мячом	Текущий, поточный
<b>12 (64)</b>	22.05.19		ОРУ в движении.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения, последовательно выполнять ОРУ. <b>Знать</b> порядок выполнения упражнений	Упражнение на брюшной пресс.	Текущий, поточный.
<b>13 (65)</b>	27.05.19		Урок тестирования.	1	<b>Знать</b> правила поведения подвижных игр.	Составить комплекс из 8-ми упражнений, используя упражнения, выполняемые на предыдущих уроках	Текущий
<b>14 (66)</b>	29.05.19		Прохождение полосы препятствий.	1	<b>Уметь</b> применять умения и навыки в повседневной жизни, приобретённые на уроке физического воспитания.	Игры во дворе с бегом.	Текущий, групповой.

<b>15 (67)</b>	резерв		Челночный бег.	1	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью заданную дистанцию. <b>Знать</b> правила поведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	Игры во дворе с бегом.	Текущий, групповой.
<b>16 (68)</b>	резерв		Игра «Перестрелка»	1	<b>Уметь :</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <b>Знать</b> правила приёма солнечных ванн летом. Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах. Режим дня.	Не умеющим плавать – научиться.	Текущий

### Тематическое планирование (плавание).

2 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Домашнее задание	Виды контроля
-------	---------------	---------------	------------	--------------	-----------------------	------------------	---------------

1.	07.09.18		Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности.	Комплекс ОРУ.	Текущий
2.	14.09.18		Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды ходьбы в воде.	Комплекс Ору без предметов.	Текущий
3.	21.09.18		Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды бега и ходьбы в воде.	Специальные упражнения.	Текущий
4.	28.09.18		Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в воде.	Специальные упражнения.	Текущий

5.	05.10.18		Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в воде	Специальные упражнения.	Текущий
6.	19.10.18	По факту	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. Караси и щуки	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Игры на суше.	Текущий
7.	26.10.18		Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Игры на суше.	Текущий
8.	02.11.18		Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1	<b>Уметь</b> играть игры в воде.	Игры на суше.	Текущий

<p><b>9. 10</b></p>	<p>09.11.18 16.11.18</p>		<p>Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.</p>	<p>2</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять скольжение</p>	<p>Игры на суше.</p>	<p>Текущий</p>
<p><b>11 12</b></p>	<p>30.11.18 07.12.18</p>		<p>Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p>	<p>2</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять скольжение</p>	<p>Задержка дыхания на время.</p>	<p>Текущий</p>
<p><b>13</b></p>	<p>14.12.18</p>		<p>Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p>	<p>1</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять скольжение</p>	<p>Задержка дыхания на время.</p>	<p>Зачётный</p>
<p><b>14 15</b></p>	<p>21.12.18 28.12.18</p>		<p>Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>	<p>2</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять скольжение</p>	<p>Комплекс ОРУ.</p>	<p>Текущий.</p>

<b>16</b>	11.01.19		Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Комплекс ОРУ.	Текущий.
<b>17</b> <b>18</b>	18.01.19 25.01.19		Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Комплекс ОРУ.	Текущий.
<b>19</b> <b>20</b>	01.02.19 08.02.19		Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	<b>Уметь</b> плыть в полной координации на задержке дыхания.	Комплекс ОРУ.	Текущий.
<b>21</b> <b>22</b> <b>23</b>	15.02.19 22.02.19 01.03.19		Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3	<b>Уметь</b> плыть в полной координации на задержке дыхания.	Комплекс ОРУ.	Текущий.



24 25 26	15.03.19 22.03.19 29.03.19		Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	3	<b>Уметь</b> плыть в полной координации с произвольным дыханием.	Специальные упражнения.	Текущий
27 28	05.04.19 12.04.19		Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2	<b>Уметь</b> выполнять правильное движение ног в кроле на спине.	Специальные упражнения	Текущий
29 30	19.04.19 26.04.19		Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	<b>Уметь</b> выполнять движение ног и рук в согласовании в кроле на груди .	Комплекс ОРУ.	Зачётный
31	17.05.19		Разминка. Игры в воде.	1	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы.	Специальные упражнения	Текущий

<p><b>32</b> <b>33</b></p>	<p>24.05.19 31.05.19</p>		<p>Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры</p>	<p>2</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять изученные элементы.</p>	<p>Специальные упражнения</p>	<p>Текущий</p>
<p><b>34</b></p>	<p>резерв</p>		<p>Разминка. Свободная игра.</p>	<p>1</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять изученные элементы.</p>	<p>Специальные упражнения</p>	<p>Текущий</p>

## **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие</b>	Д

.	для учителя, Москва, 1998.	
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.1	Обруч пластиковый детский	Д

4.		
5.1 5.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.1 6.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.1 7.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.1 8.	Лента финишная	
5.1 9.	Рулетка измерительная	К
5.2 0.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.2 1.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.2 2.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.2 3.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.2 4.	Сетка волейбольная	Д
5.2 5.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект



ОАНО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

*Т.В.Христофорова*  
Т.В.Христофорова

*«Завуче»* 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

*«Завуче»* 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

*Казанцева А.А.*  
Казанцева А.А.

*«Завуче»* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для начальной школы

(3 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Ефремцевой В.Н.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018–2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 3 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

### Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа во 3 классе, приходится на плавание.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.



### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:*** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсядь и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Д/з</b>
<b>1</b>	06.09.18		Ходьба и бег	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять работу рук и ног в ходьбе и беге	Текущий	ОРУ без предметов
<b>2</b>	07.09.18		ОРУ без предметов	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м		Прыжки в длину с места.
<b>3</b>	13.09.18		Высокий старта	1	<b>Уметь</b> правильно выполнить стартовую стойку.	Фронтальный, индивидуальный	Прыжки в длину с места.
<b>4</b>	14.09.18		Стартовый разбег.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять стартовый разбег.		Короткие отрезки 10-15 метров
<b>5</b>	20.09.18		Прыжки в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет, тестирование	Прыжки в длину с места
<b>6</b>	21.09.18		Бег на 30м на время	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м	Тестирование	Бег на скорость

7	27.09.18		Бег на выносливость	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Зачет, тестирование	Бег на выносливость. Бросание набивного мяча.
8	28.09.18		Бег на 1000м	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу		Прыжки через скакалку.
9	04.10.18		Метание малого мяча с места на дальность	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность. <b>Знать</b> правила соревнований в метаниях.	Текущий	Прыжки через скакалку.
10	05.10.18		Преодоление препятствий	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу		Прыжки через скакалку.
11	18.10.18		Многоскоки	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Прыжки через скакалку.
12	19.10.18		Прыжки через скакалку на скорость за 30сек.	1	<b>Уметь</b> прыгать через скакалку с максимальной интенсивностью	Тестирование	Подъем туловища за 30сек. – упражнение на брюшной пресс.
13	25.10.18		Передача мяча снизу после двух шагов.	1	<b>Уметь</b> точно выполнить передачу	Текущий	Подъем туловища за 30сек. – упражнение на брюшной пресс.

14	26.10.18		Передач от груди после 2-х шагов.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнить работу рук при передаче <b>Знать</b> правила игры «Перестрелка».	Текущий.	Силовые упражнения: отжим. в упоре лёжа – девочки; подтягивание на высокой перекладине – мальчики.
15	01.11.18		Игра «Перестрелка	1	<b>Знать</b> и соблюдать правила игры «Перестрелка»	Текущий, учёт, групповой	Силовые упражнения: отжим. в упоре лёжа – девочки; подтягивание на высокой перекладине – мальчики
16	02.11.18		Ведение мяча в тройках.	1	<b>Уметь</b> выполнять движение боком, спиной вперёд	Текущий, учёт, групповой	Упражнения с мячом
17	08.11.18		Ведение мяча в тройках	1	<b>Уметь</b> выполнять движение боком, спиной вперёд	Текущий.	Упражнения с мячом
18	09.11.18		Эстафеты и игры.	1	<b>Знать</b> влияние правильной осанки на здоровье человека.		Игры с мячом на свежем воздухе.
<b>Гимнастика – 14 часов</b>							

<b>1 (19)</b>	15.11.18		Строевые упражнения Лазание, перелезание.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	ОРУ на формирование правильной осанки.
<b>2 (20)</b>	16.11.18		Перекуты и группировку с последующей опорой руками за головой.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	ОРУ на формирование правильной осанки.
<b>3 (21)</b>	29.11.18		Упражнения на равновесия.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		ОРУ на формирование правильной осанки.
<b>4 (22)</b>	30.11.18		Кувырок вперёд в группировке.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Тестирование	ОРУ на формирование правильной осанки.
<b>5 (23)</b>	06.12.18		Стойка на лопатках согнув ноги.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	ОРУ на формирование правильной осанки.
<b>6 (24)</b>	07.12.18		Кувырок в сторону в группировке.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Фронтальный	Силовые упражнения: Отжимание - девочки, подтягивание-мальчики



<b>7 (25)</b>	13.12.18		Висы и упоры.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе		Силовые упражнения: Отжимание - девочки, подтягивание-мальчики
<b>8 (26)</b>	14.12.18		Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Тестирование	Силовые упражнения: Отжимание - девочки, подтягивание-мальчики
<b>9 (27)</b>	20.12.18		Упражнение «мост».	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Упражнение на брюшной пресс
<b>10 (28)</b>	21.12.18		Акробатическое соединение.	1	<b>Уметь</b> выполнить гимнастическую связку, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Тестирование	Упражнение на брюшной пресс
<b>11 (29)</b>	27.12.18		Полоса из 5-ти препятствий	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнение на брюшной пресс
<b>12 (30)</b>	28.12.18		Силовые упражнения: отжимание, подтягивание	1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Упражнение на брюшной пресс

<b>13</b> <b>(31)</b>	10.01.19		Урок тестирования.	1	<b>Уметь</b> выполнить гимнастическую связку	Тестирование	Упражнение на брюшной пресс
<b>14</b> <b>(32)</b>	11.01.19		Игры – эстафеты	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Упражнение на развитие гибкости
<b>Лыжная подготовка – 15 часов</b>							
<b>1</b> <b>(33)</b>	17.01.19		Строевые и общеразвивающие упражнения.	1	<b>Знать</b> правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Текущий.	Учиться одевать лыжи и ремни от палок на руки.
<b>2</b> <b>(34)</b>	18.01.19		Ступающий шаг, скользящий шаг.	1	<b>Знать</b> температурный режим в безветренную погоду до -12 градусов.		Тренировать надевание лыж на обувь, совершать прогулки на лыжах вместе с родителями.
<b>3</b> <b>(35)</b>	24.01.19		Скользящий шаг.	1	<b>Уметь</b> выполнять перенос тела в скользящем шаге	Текущий.	Катание на лыжах с ускорением до 50м.
<b>4</b> <b>(36)</b>	25.01.19		Подъёмы и спуски в средней стойке	1	<b>Уметь</b> расслаблять мышцы ног во время спуска в основной стойке	Поточный	Подъёмы и спуски со склонов изученным и способами.

<b>5</b> <b>(37)</b>	31.01.19		Торможение упором.	1	<b>Уметь</b> чередовать лыжные ходы во время передвижения на дистанции <b>Знать</b> требование к одежде при занятиях лыжной подготовкой.	Поточный	Повторять технику скольжения на лыжах во время катания в свободное время.
<b>6</b> <b>(38)</b>	01.02.19		Повороты переступанием с продвижением вперёд.	1	<b>Уметь</b> выполнять поздний перенос массы тела в повороте переступанием в движении	Текущий.	Катание на лыжах с ускорением до 50м.
<b>7</b> <b>(39)</b>	07.02.19		Игра «Пройди в ворота».	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять дыхание при ходьбе и беге на лыжах.	Текущий, учёт, поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов во время катания дома на лыжах.
<b>8</b> <b>(40)</b>	08.02.19		Игра «Вызов номеров».	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять дыхание при ходьбе и беге на лыжах.		Совершенствовать технику лыжных ходов во время катания дома на лыжах.
<b>9</b> <b>(41)</b>	14.02.19		Косой подъём на склон. Спуск в низкой стойке.	1	<b>Уметь</b> выполнять поздний перенос массы тела в повороте переступанием в движении	Текущий.	Подъёмы и спуски со склонов изученными способами.
<b>10</b> <b>(42)</b>	15.02.19		Развивать выносливость.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять дыхание при ходьбе и беге на лыжах.		Ежедневно кататься на лыжах.

<b>11</b> <b>(43)</b>	21.02.19		Ходьба на лыжах по пересечённой местности.	1	<b>Уметь</b> выполнять движение туловища и постановку палок на снег в одновременном бесшажном ходе.	Поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов во время катания дома на лыжах.
<b>12</b> <b>(44)</b>	22.02.19		Встречная эстафета.	1	<b>Знать</b> о закаливании и его влиянии на состояние человека.		Совершенствовать технику лыжных ходов во время катания дома на лыжах.
<b>14</b> <b>(45)</b>	28.02.19		Эстафета с этапом до 50м с поворотами.	1	<b>Знать</b> о закаливании и его влиянии на состояние человека.	Текущий, учёт, поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов во время катания дома на лыжах.
<b>15</b> <b>(46)</b>	01.03.19		Бег на 1000м на время.	1	<b>Знать</b> о закаливании и его влиянии на состояние человека.	Тестирование	Совершенствовать технику лыжных ходов во время катания дома на лыжах.
<b>Баскетбол – 5 часов</b>							
<b>1</b> <b>(47)</b>	14.03.19		ОРУ с большими мячами.	1	<b>Уметь</b> владеть большим мячом	Текущий.	Броски мяча в стену на расстоянии 3-4м и ловля.
<b>2</b> <b>(48)</b>	15.03.19		Ведение мяча в движении.	1	<b>Уметь</b> вести мяч на месте и в движение	Текущий.	Выполнять броски мяча в стену на расстоянии 3-4м и ловля на скорость.

<b>3</b> <b>(49)</b>	21.03.19		Броски по кольцу снизу.	1	<b>Уметь</b> попадать в центр квадрата на щите	Поточный	Ведение мяча на месте, ловля, два шага, бросок в стену и ловля.
<b>4</b> <b>(50)</b>	22.03.19		Упражнение «два шага».	1	<b>Уметь</b> подбирать опорную ногу	Текущий, учёт, поточный	Ведение мяча на месте, ловля, два шага, бросок в стену и ловля.
<b>5</b> <b>(51)</b>	28.03.19		Игра «Мини-баскетбол»	1	<b>Уметь</b> составлять комплекс УГГ	Текущий.	Больше гулять на улице. Выполнять УГГ.
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов, подвижные игры –4 час.</b>							
<b>1</b> <b>(52)</b>	29.03.19		Строевые упражнения.	1	<b>Знать</b> правила безопасного поведения при занятиях на улице и в зале		Прыжки через скакалку, упражнение на брюшной пресс, отжимание, подтягивание.
<b>2</b> <b>(53)</b>	04.04.19		ОРУ с гимнастической скакалкой	1	<b>Уметь</b> выполнять правильное дыхание при ходьбе и беге	Текущий	Силовые упражнения и прыжки через скакалку.
<b>3</b> <b>(54)</b>	05.04.19		Прыжки в высоту.	1	<b>Знать</b> название атлетических снарядов		Силовые упражнения
<b>4</b> <b>(55)</b>	11.04.19		ОРУ с большими мячами.	1	<b>Знать</b> последовательность упражнений в комплексе.	Текущий	Силовые упражнения и прыжки через скакалку.

<b>5</b> <b>(56)</b>	12.04.19		Метание мяча в вертикальную цель.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнить основную стойку метания	Текущий, учёт, поточный	Метание мяча в любую цель с расстояний 4 и 6 м.
<b>6</b> <b>(57)</b>	18.04.19		Высокий старт.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнить стойку высокого старта	Текущий, учёт, поточный	Метание малого мяча на дальность.
<b>7</b> <b>(58)</b>	19.04.19		ОРУ в движении.	1	<b>Знать</b> последовательность упражнений в комплексе.	Текущий, учёт, групповой	Прыжки в длину с места.
<b>8</b> <b>(59)</b>	25.04.19		Полоса из 5-ти препятствий.	1	<b>Знать</b> последовательность упражнений в комплексе.	Текущий, учёт, групповой	Прыжки в длину с места.
<b>9</b> <b>(60)</b>	26.04.19		Урок тестирования	1	<b>Знать</b> о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции	Тестирование	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.
<b>10</b> <b>(61)</b>	16.05.19		Бег до 3-х минут	1	<b>Знать</b> о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции	Тестирование	Бег на скорость
<b>11</b> <b>(62)</b>	17.05.19		Игры: «Мяч среднему», «Салки».	1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, выученные на уроках.	Текущий, зачёт, групповой	Бег на скорость

<b>12</b> <b>(63)</b>	23.05.19		Игра-эстафета «Кто быстрее?».	1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, выученные на уроках.	Текущий, учёт, групповой	Бег на скорость
<b>14</b> <b>(64)</b>	24.05.19		Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	<b>Знать</b> о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции	Текущий	Бег на выносливость
<b>15</b> <b>(65)</b>	30.05.19		Бег на время: 300м-девочки, 500м-мальчики	1	<b>Знать</b> о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции	Тестирование, зачёт	Бег на выносливость
<b>16</b> <b>(66)</b>	31.05.19		Бег на время на 1000м	1	<b>Знать</b> значение физической культуры для жизни человека	Текущий, зачёт	Бег на скорость
<b>17</b> <b>(67)</b>	резерв		Прыжки через скакалку	1	<b>Знать</b> значение физической культуры для жизни человека	Тестирование зачёт	Бег на скорость
<b>18</b> <b>(68)</b>	резерв		Игры-эстафеты с различными предметами – по желанию детей.	1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, выученные на уроках.	Текущий	Не умеющим плавать - за лето научиться держаться на воде.

### 3 класс (плавание)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
1	03.09.18		Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Комплекс ОРУ.
2	10.09.18		Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды ходьбы в воде.		Комплекс Ору без предметов.
3	17.09.18		Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды бега и ходьбы в воде.		Специальные упражнения.
4	24.09.18		Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в воде.	Текущий	Специальные упражнения.
5	01.10.18		Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	Уметь погружаться под воду.		ОФП.
6	15.10.18		Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	Уметь выполнять скольжение	Текущий	Игры на суше.



7	22.10.18		Скольжение на груди с различным положением рук	1	Уметь выполнять скольжение	Текущий	ОФП.
8-9	29.10.18 05.11.18		Скольжение на спине с различным положением рук.	2	Уметь выполнять скольжение.	Текущий	Игры на суше.
10-11	12.11.18 26.11.18		Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	Уметь выполнять скольжение с последующей работой ног.	Текущий	ОФП.
12-13	03.12.18 10.12.18		Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2	Уметь плыть на задержке дыхания.		Задержка дыхания на время.
14-15	17.12.18 24.12.18		Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Уметь согласовывать движение и дыхание.	Текущий	Задержка дыхания на время.
16-17	14.01.19 21.01.19		Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений.	2	Уметь согласовывать движение и дыхание.	Зачётный	ОФП
18	28.01.19		Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1	Уметь выполнять скольжение.	Текущий.	Комплекс ОРУ.

19-20	04.02.19 11.02.19		Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2	Уметь плыть кролем на спине.	Текущий.	ОФП,
21	18.02.19		Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	Уметь плыть кролем на спине	Текущий.	Комплекс ОРУ.
22	25.02.19		Скольжение на груди с движениями. Игры в воде.	1	Уметь выполнять скольжение.		ОФП
23	11.03.19		Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	1	Уметь выполнять скольжение.	Текущий	Специальные упражнения.
24-25	18.03.19 25.03.19		Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	2	Уметь выполнять движения рук в брассе.	Текущий	Специальные упражнения
26-27	01.04.19 08.04.19		Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	2	Уметь выполнять движения рук в брассе.		Комплекс ОРУ.
28-29	15.04.19 22.04.19		Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2	Уметь плыть брассом в различной координации.	Текущий	Специальные упражнения

30-31	29.04.19 13.05.19		Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2	Уметь выполнять скольжение.		Специальные упражнения
32	20.05.19		Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация	1	Уметь выполнять работу ног в кроле на груди.	Текущий	Имитационные упражнения.
33	27.05.19		Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	1	Уметь правильно дышать.	Зачётный	ОФП
34	резерв		Разминка. Свободная игра.	1	Уметь выполнять изученные элементы.	Текущий	Имитационные упражнения.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<i>№ п/ п</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	

3.1 .	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1 .	Музыкальный центр	Д
4.2 .	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1 .	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2 .	Козел гимнастический	П
5.3 .	Канат для лазанья	П
5.4 .	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5 .	Стенка гимнастическая	П
5.6 .	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7 .	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8 .	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9 .	Палка гимнастическая	К
5.1 0.	Скакалка детская	К
5.1 1.	Мат гимнастический	П
5.1 2.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.1 3.	Кегли	К
5.1 4.	Обруч пластиковый детский	Д
5.1 5.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.1 6.	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.1 7.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.1 8.	Лента финишная	
5.1 9.	Рулетка измерительная	К
5.2 0.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.2 1.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.2 2.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.2 3.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.2 4.	Сетка волейбольная	Д
5.2 5.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект



ОАНО «Лидеры»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

Т.В. Христофорова  
2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

Шевцова  
«29» августа 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

«29» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для начальной школы  
(4 класс)

Составлена  
учителем физической культуры  
Ефремцевой В.Н.

Московская область, Одинцовский р-н, с.Ромашково

2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015-2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 ), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 4 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

### Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа во 4 классе, приходится на плавание.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.



### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и подрезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:*** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Д/з</b>
<b>Лёгкая атлетика – 15 часов, баскетбол – 3 часа</b>							
<b>1</b>	06.09.18		Ходьба и бег	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Ходьба и бег с заданием
<b>2</b>	07.09.18		Высокий старт	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Знать</b> правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Развивать скоростные способности.
<b>3</b>	13.09.18		Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять правильно строевые команды и упражнения		Развивать скоростные способности.
<b>4</b>	14.09.18		Строевые упражнения	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно восстанавливать дыхание после бега.	Текущий	Бег на скорость.
<b>5</b>	20.09.18		Бег на 30м.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Зачётный	Бег на скорость.

6	21.09.18		Бег на 60м.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Зачётный	Бег на скорость.
7	27.09.18		Прыжки через скакалку.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Бег на скорость.
8	28.09.18		Бег на 1000м.	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Бег на выносливость Бег на скорость.
9	04.10.18		Броски теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег на выносливость
10	05.10.18		Силовые упражнения.	1	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег на выносливость
11	18.10.18		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	Силовые упражнения
12	19.10.18		Бег на выносливость	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Силовые упражнения
13	25.10.18		Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.

14	26.10.18		Челночный бег – 3*10м.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Зачётный	Упражнение на гибкость.
15	01.11.18		Бег на 1000м.	1	Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила игры «Перестрелка».		Прыжки в длину с места.
16	02.11.18		Передача мяча снизу.	1	Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила эстафет	Текущий	Прыжки в длину с места.
17	08.11.18		Передача мяча 2-мя руками от груди.	1	Уметь точно выполнить передачу		Больше проводить время на свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках.
18	09.11.18		Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	Уметь организовать свой досуг в движении.	Текущий	Больше проводить время на свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках.
<b>Гимнастика – 11 часов, подвижные игры – 3 часа.</b>							
1 (19)	15.11.18		Кувырок назад-вперёд.	1	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.



<b>2</b> <b>(20)</b>	16.11.18		ОРУ на формирование правильной осанки.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> применять правила техники безопасности во время занятий. <b>Знать</b> влияние правильной осанки на здоровье.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.
<b>3</b> <b>(21)</b>	29.11.18		Стойка на лопатках перекатом назад.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> перекаат назад с последующим выходом в стойку		Упражнение на брюшной пресс.
<b>4</b> <b>(22)</b>	30.11.18		Упражнение на брюшной пресс.	<b>1</b>	<b>Знать</b> , что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.	Текущий	Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки.
<b>5</b> <b>(23)</b>	06.12.18		Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<b>1</b>	<b>Знать</b> , что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.		Развивать гибкость.
<b>6</b> <b>(24)</b>	07.12.18		ОРУ с большими мячами.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.
<b>7</b> <b>(25)</b>	13.12.18		Упражнение «мост».	<b>1</b>	<b>Знать</b> правила дыхания при выполнении различных упражнений.		Упражнение на гибкость.
<b>8</b> <b>(26)</b>	14.12.18		Упражнения в равновесии.	<b>1</b>	<b>Знать</b> пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки в длину с места.

<b>9</b> <b>(27)</b>	20.12.18		Висы.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> измерять частоту пульса. <b>Знать</b> простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному».	Текущий	Прыжки в длину с места.
<b>10</b> <b>(28)</b>	21.12.18		ОРУ с гимнастической палкой.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> проводить комплекс упражнений в правильной последовательности.		Прыжки в длину с места.
<b>11</b> <b>(29)</b>	27.12.18		Опорный прыжок.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	Текущий	Прыжки в длину с места.
<b>12</b> <b>(30)</b>	28.12.18		Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Играть в изученные игры
<b>13</b> <b>(31)</b>	10.01.19		Подвижные игры и эстафеты.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Групповой	Играть в изученные игры
<b>14</b> <b>(32)</b>	11.01.19		Игры: «Запрещённое движение»; «Передал-садись».	<b>1</b>	<b>Знать</b> разновидности закаливания. <b>Уметь</b> применять закаливание.	Текущий	Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки.
<b>Лыжная подготовка – 13 часов, баскетбол – 7 часов</b>							

<b>1</b> <b>(33)</b>	17.01.19		Строевые упражнения	<b>1</b>	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь</b> переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.
<b>2</b> <b>(34)</b>	18.01.19		Скользкий шаг	<b>1</b>	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.
<b>3</b> <b>(35)</b>	24.01.19		Торможение плугом	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять скользкий шаг		Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
<b>4</b> <b>(36)</b>	25.01.19		Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	<b>1</b>	<b>Знать</b> признаки переохлаждения и его предупреждения на занятиях по лыжам.	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
<b>6</b> <b>(37)</b>	31.01.19		Попеременный двушажный ход.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять технику лыжных ходов по заданию.		Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
<b>7</b> <b>(38)</b>	01.02.19		Одновременный двушажный ход.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.
<b>8</b> <b>(39)</b>	07.02.19		Стойка лыжника	<b>1</b>	<b>Знать</b> правила безопасного поведения во дворе во внеурочное время.		Катание с горки на лыжах.

<b>9</b> <b>(40)</b>	08.02.19		Подъёмы: «полу ёлочкой» и «лесенкой»	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».		Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
<b>10</b> <b>(41)</b>	14.02.19		Бег на выносливость	<b>1</b>	<b>Знать</b> о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.	Текущий	Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.
<b>11</b> <b>(42)</b>	15.02.19		Ходьба по пересечённой местности.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять технику подъёмов и спусков.		Отрабатывать выносливость
<b>12</b> <b>(43)</b>	21.02.19		Игра «Быстрый лыжник».	<b>1</b>	<b>Знать</b> правила проведения подвижных игр в зимний период времени.	Текущий	Отрабатывать выносливость
<b>13</b> <b>(44)</b>	22.02.19		Соревнования на дистанцию 1км.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Соревновательный	Игры на свежем воздухе.
<b>14</b> <b>(45)</b>	28.02.19		Ведения мяча.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> вести мяч на месте и в движение		Игры на свежем воздухе.
<b>15</b> <b>(46)</b>	01.03.19		Броски набивного мяча из - за головы.	<b>1</b>	<b>Знать</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.	Групповой	Игры на свежем воздухе.
<b>16</b> <b>(47)</b>	14.03.19		Ведение мяча на скорость.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> вести мяч на максимальной скорости	Текущий	Игры на свежем воздухе.

<b>17</b> <b>(48)</b>	15.03.19		Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> вести мяч на максимальной скорости	Текущий	Игры на свежем воздухе.
<b>18</b> <b>(49)</b>	21.03.19		Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять броски различными способами		Упражнения на развитие мышц ног.
<b>19</b> <b>(50)</b>	22.03.19		Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять комплекс ОРУ	Текущий	Упражнение на брюшной пресс.
<b>20</b> <b>(51)</b>	28.03.19		Упражнение на брюшной пресс	<b>1</b>	<b>Знать</b> иметь представление о режиме дня в каникулярное время.	Зачёт	Больше проводить время на свежем воздухе.
<b>Лёгкая атлетика – 9 часов, баскетбол – 5 часов</b>							
<b>1</b> <b>(52)</b>	29.03.19		ОРУ в движении.	<b>1</b>	<b>Знать</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.	Текущий	Челночный бег 3*10м.
<b>2</b> <b>(53)</b>	04.04.19		Метание малого мяча с разбега в цель.	<b>1</b>	<b>Знать</b> , как правильно выполнять дыхание во время бега.		Челночный бег 3*10м.
<b>3</b> <b>(54)</b>	05.04.19		Прыжкам в высоту способом «ножницы».	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять правильное техническое действие	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.

<b>4</b> <b>(55)</b>	11.04.19		Бег с изменением направления.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять правильное дыхание при ходьбе и беге	Текущий	Бег по пересечённой местности
<b>5</b> <b>(56)</b>	12.04.19		Круговая эстафета.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> быть водящим в играх (Игра на внимание).		Прыжки через скакалку на скорость.
<b>6</b> <b>(57)</b>	18.04.19		Бег на выносливость	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять правильное дыхание при ходьбе и беге	Текущий	
<b>7</b> <b>(58)</b>	19.04.19		Бег с заданием.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять правильное дыхание при ходьбе и беге		Бег на выносливость.
<b>8</b> <b>(59)</b>	25.04.19		Штрафной бросок по кольцу с 3м.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять правильную стойку	Текущий	Бег на выносливость
<b>9</b> <b>(60)</b>	26.04.19		Ловля и передача мяча в движении.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> координировать своё тело в движении	Текущий	Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.
<b>10</b> <b>(61)</b>	16.05.19		Передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> своевременно осуществлять перемещение	Текущий	Прыжки в длину с места.

<b>11</b> <b>(62)</b>	17.05.19		Строевые упражнения.	<b>1</b>	<b>Знать</b> требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке.	Текущий	Прыжки в длину с места.
<b>12</b> <b>(63)</b>	23.05.19		Челночный бег.	<b>1</b>	<b>Знать</b> требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке.		Прыжки в длину с места.
<b>13</b> <b>(64)</b>	24.05.19		Высокий старт.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон.	Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.
<b>14</b> <b>(65)</b>	30.05.19		Линейная эстафета.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> правильно осуществлять передачу эстафетной палочки		Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.
<b>15</b> <b>(66)</b>	31.05.19		Тестирование.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ по порядку.	Текущий	Играть в игры, пройденные на уроке.
<b>16</b> <b>(67)</b>	резерв		Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, выученные на уроках.		Поддерживать спортивную нагрузку в течении каникул
<b>17</b> <b>(68)</b>	резерв		Игры-эстафеты с различными предметами – по желанию детей.	<b>1</b>	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, выученные на уроках.		

#### 4 класс (плавание)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
1	03.09.18		Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности.		Комплекс ОРУ.
2	10.09.18		Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды ходьбы в воде.	Текущий	Комплекс Ору без предметов.
3	17.09.18		Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1	<b>Уметь</b> выполнять различные виды бега и ходьбы в воде.		Специальные упражнения.
4	24.09.18		Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в воде.		Специальные упражнения.
5	01.10.18		Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на задержку дыхания.	Текущий	ОФП



6	15.10.18		Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение		Игры на суше.
7	22.10.18		Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение	Текущий	ОФП.
8-9	29.10.18 05.11.18		Скольжение на спине с различным положением рук. Игры.	2	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.		Игры на суше.
10-11	12.11.18 26.11.18		Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	<b>Уметь</b> выполнять скольжение с последующей работой ног.	Текущий	ОФП.
12-13	03.12.18 10.12.18		Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2	<b>Уметь</b> плыть на задержке дыхания.		Задержка дыхания на время.

14-15	17.12.18 24.12.18		Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	<b>Уметь</b> согласовывать движение и дыхание.	Текущий	Задержка дыхания на время.
16-17	14.01.19 21.01.19		Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	<b>Уметь</b> согласовывать движение и дыхание.	Зачётный	
18	28.01.19		Плавание кролем с полной координацией движений.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.		Комплекс ОРУ.
19-20	04.02.19 11.02.19		Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.		Комплекс ОРУ.
21	18.02.19		Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Текущий.	ОФП

22	25.02.19		Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	<b>Уметь</b> плыть брассом в различной координации	Текущий.	Комплекс ОРУ.
23	11.03.19		Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Текущий	
24-25	18.03.19 25.03.19		Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	2	<b>Уметь</b> выполнять движения рук в брассе.	Текущий	Специальные упражнения.
26-27	01.04.19 08.04.19		Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	2	<b>Уметь</b> плыть брассом в различной координации.		Специальные упражнения
28-29	15.04.19 22.04.19		Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	2	<b>Уметь</b> плыть брассом в различной координации.	Текущий	Комплекс ОРУ.

30	29.04.19		Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Текущий	Специальные упражнения
31-	3.05.19		Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.	Текущий	Специальные упражнения
32-33	20.05.19 27.05.19		Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация	2	<b>Уметь</b> выполнять работу ног в кроле на груди.	Текущий	Имитационные упражнения.
34	резерв		Разминка. Свободная игра.	1	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы.	Текущий	Имитационные упражнения.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/ п	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	

3.1 .	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1 .	Музыкальный центр	Д
4.2 .	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1 .	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2 .	Козел гимнастический	П
5.3 .	Канат для лазанья	П
5.4 .	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5 .	Стенка гимнастическая	П
5.6 .	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7 .	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8 .	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9 .	Палка гимнастическая	К
5.1 0.	Скакалка детская	К
5.1 1.	Мат гимнастический	П
5.1 2.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.1 3.	Кегли	К
5.1 4.	Обруч пластиковый детский	Д
5.1 5.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.1 6.	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.1 7.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.1 8.	Лента финишная	
5.1 9.	Рулетка измерительная	К
5.2 0.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.2 1.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.2 2.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.2 3.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.2 4.	Сетка волейбольная	Д
5.2 5.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект



ЛИДЕРЫ

ОАНО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*Т.В.Христофорова*  
Т.В.Христофорова

*«Завуч»* 201 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

*«Завуч»* 201 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

*Казанцева О.А.*  
Казанцева О.А.

*«Завуч»* 201 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета «Физическая культура»

для основной школы

(5 класс)

Составлена

Учителем физической культуры

Иващипин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 5 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**  
Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа в 5 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и

полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	04.09.2018		Высокий старт	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров		Комплекс ОРУ
2	06.09.2018		Стартовый разгон	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Зачётный	Комплекс 1
3	11.09.2018		Бег на короткие дистанции	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		Комплекс 2
4	13.09.2018		Бег 60 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Зачётный	Комплекс 1
5	18.09.18		Прыжок в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс 4
6	20.09.2018		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Групповой	Комплекс 3
7	25.09.2018		Прыжок в длину	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега		Комплекс ОФП
8	27.09.2018		Бег на средние дистанции	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							

9	02.10.2018		Стойка и передвижения игрока	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Специальные упражнения
10	04.10.2018		Ведение мяча на месте.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4
11	16.10.2018		Остановка двумя шагами и прыжком	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
12	18.10.2018		Стойки и повороты	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
13	23.10.2018		Передача мяча на месте	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
14	25.10.2018		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачётный	Комплекс 1
15	30.10.2018		Броски одной и двумя руками мяча	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
16	01.11.2018		Ведение мяча с изменением скорости.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
17	06.11.2018		Ведения мяча с	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по	Зачётный	Комплекс 3



			изменением направления		упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
18	08.11.2018		Броска мяча в кольцо	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачётный	Комплекс 5
<b>Гимнастика - 14часов</b>							
19	13.11.2018		Акробатика. Кувырок вперед	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед		Комплекс 2
20	15.11.2018		Кувырок вперед и назад	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	Зачётный	Комплекс 2
21	27.11.2018		Стойка на лопатках	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		Комплекс 2
22	29.11.2018		Акробатические соединения	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов		Комплекс 1
23	04.12.2018		Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов		Комплекс 1
24	06.12.2018		Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Зачётный	Комплекс 1
25	11.12.2018		Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Групповой	Комплекс 2
26	13.12.2018		Подтягивание в висте.	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2

27	18.12.2018		Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе – мал	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
28	20.12.2018		Комбинация на перекладине	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Зачётный	Комплекс 2
29	25.12.2018		Опорный прыжок, строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
30	27.12.2018		Прыжки со скакалкой	1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
31	08.01.2019		Броски набивного мяча	1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
32	10.01.2019		Опорный прыжок	1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Зачётный	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>							
33	15.01.2019		Одновременный бесшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Фронтальный	Комплекс4
34	17.01.2019		Одновременный двушажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс4
35	22.01.2019		одновременного безшажного хода. Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
36	24.01.2019		Попеременный двушажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах без палок		Комплекс4
37	29.01.2019		Повороты переступанием	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах без палок		Комплекс4
38	31.01.2019		Спуски и подъемы	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
39	05.02.2019		Подъем «полу елочкой»	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
40	07.02.2019		Торможение «плугом»	1	<b>Уметь</b> передвигаться на		Комплекс4

					лыжах на спусках		
41	12.02.2019		Подъема «елочкой»	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
42	14.02.2019		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
43	19.02.2019		Спуски в средней стойке	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
44	21.02.2019		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачётный	Комплекс4
45	26.02.2019		Лыжные гонки 1 - 2км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
46	28.02.2019		Круговая эстафета 13 – 15	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачётный	Комплекс4
47	12.03.2019		Лыжная эстафета.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Фронтальный	Комплекс4
48	14.03.2019		Соревнования на дистанцию 1 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
<b>Спортивные игры – 4 часов</b>							
49	19.03.2019		Стойки и перемещения		<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
50	21.09.2019		Ловля и передача мяча		<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс 3

					выполнять правильно технические действия		
51	26.03.2019		Ведение мяча		<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачётный	Комплекс 3
52	28.03.2019		Броски мяча		<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачётный	Комплекс 3
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							
53	02.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,	Зачётный	Комплекс 1
54	04.04.2019			1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
55	09.04.2019			1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
56	11.04.2019			1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>							
57	16.04.2019		Вырывание и выбивание мяча.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
58	18.04.2019		Броски мяча	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
59	23.04.2019		Учебно-тренировочная игра 3х3	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
60	25.04.2019		Учебно-	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по	Групповой	Комплекс 5

			тренировочная игра 4 х 4		упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
61	30.04.2018		Игра в мини- баскетбол.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 5
62	14.05.2019		Броска мяча в кольцо	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачётный	Комплекс 5
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>							
63	16.05.2019		Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Зачётный	Комплекс 5
64	21.05.2019		Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 5
65	23.05.2019		Метание малого мяча на результат	1	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Зачётный	Комплекс 5
66	28.05.2019		Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега	1	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Зачётный	Комплекс 5
67	30.05.2019		Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	<b>Уметь</b> бросать набивной мяч из-за головы		
68	резерв		Кроссовая подготовка 1 км.	1			Комплекс 5

## Плавание

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
1	07.09.2018		Инструктаж по ТБ. Построение. Проведение различных имитационных упражнений	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности	Текущий	ОРУ-1
2	14.09.2018		Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Погружение в воду с головой	1	Уметь погружаться под воду.		ОРУ-2
3	21.09.2018		Погружение в воду с выдохом	1	Уметь погружаться под воду.		ОРУ-3
4	28.09.2018		Открытие глаз в воде	1	Уметь погружаться под воду.		Специальные упражнения
5	05.10.2018		Скольжение, движения для ног	1	Уметь выполнять скольжение	Зачётный	Специальные упражнения.
6	19.10.2018		Техника движения рук в кроле на груди	1	Уметь выполнять технические движения рук в кроле.	Текущий	ОРУ для рук и плечевого пояса.
7	26.10.2018		Упражнения для освоения техники кроля на груди	1	Уметь плыть техникой кроля.		ОФП.
8	02.11.2018		Дыхание и сочетание движений при плавании	1	Уметь правильно дышать.		Дыхательные упражнения.
9	09.11.2018		Специальные упражнения на	1	Уметь правильно дышать.		Дыхательные упражнения.

			дыхание. Кроль на груди.				
10	16.11.2018		Подвижные игры в воде	1	Уметь правильно выполнять различные элементы.		
11	30.11.2018		Поворот «маятник», кроль на груди 400 м.	1	Уметь выполнять повороты.	Зачётный	
12	07.12.2018		Старт, стартовый прыжок и скольжение	1	Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
13	14.12.2018		Старт, стартовый прыжок, скольжение	1	Уметь выполнять старты и скольжения.	Зачётный	ОФП.
14	21.12.2018		Поворот «маятник», кроль на груди 200 м	1	Уметь выполнять повороты.		
15	28.12.2018		Техника работы рук в кроле на груди	1	Уметь выполнять технику работы рук в кроле.		Имитационные упражнения.
16	11.01.2019		Техника работы ног в кроле на груди	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
17	18.01.2019		Движения ног с плавательной доской 50 м.	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
18	25.01.2019		Движения ног без плавательной доски 25 м	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
19	01.02.2019		Техника движения рук с плавательной доской в ногах	1	Уметь выполнять технику работы рук в кроле.		Имитационные упражнения.
20	08.02.2019		Техника движения рук с плавательной доской в ногах, 50 метров.	1	Уметь выполнять технику работы рук в кроле.	Зачётный	Имитационные упражнения.
21	15.02.2019		Согласованные движения рук и ног в кроле на груди	1	Уметь плыть кролем в согласовании движений.		ОРУ-2
22	22.02.2019		Стартовый прыжок, скольжение	1	Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.

23	01.03.2019		Кроль на груди 600 м	1	Уметь плыть в полной координации.	Зачётный	
24	15.03.2019		Кроль на груди (на время) 25 м	1	Уметь плыть в максимальном темпе.		
25	22.03.2019		Совершенствование техники рук в кроле на груди	1	Уметь плыть в полной координации.		ОРУ-3
26	29.03.2019		Совершенствование техники рук в кроле на груди	1	Уметь плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-3
27	05.04.2019		Совершенствование техники ног в кроле на груди	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
28	13.04.2019		Совершенствование техники ног в кроле на груди	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
29	20.04.2019		Согласованность действий рук и ног в кроле	1	Уметь плыть кролем в согласовании движений.		ОРУ-2
30	27.04.2019		Согласованность действий рук и ног в кроле	1	Уметь плыть кролем в согласовании движений.		ОРУ-4
31	17.05.2019		ОФП. Бег на 60 метров. Упражнения для рук и ног в кроле на груди	1	Уметь выполнять упражнения на технику.		ОРУ-1
32	24.05.2019		Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 800 м	1	Уметь выполнять заплыв на дальние дистанции.	Зачётный	
33	31.05.2019		Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2x400 м	1	Уметь выполнять заплыв на дальние дистанции.	Зачётный	
34	резерв		Двусторонняя игра в водное поло,	1	Уметь играть в игры на воде.		ОФП.



			подвижные игры на воде				
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3.	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4.	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5.	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6.	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	<b>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</b>	Д

<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
<b>4.1.</b>	<b>Музыкальный центр</b>	<b>Д</b>
<b>4.2.</b>	<b>Аудиозаписи</b>	<b>Д</b>
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>5.1.</b>	<b>Бревно гимнастическое напольное</b>	<b>П</b>
<b>5.2.</b>	<b>Козел гимнастический</b>	<b>П</b>
<b>5.3.</b>	<b>Канат для лазанья</b>	<b>П</b>
<b>5.4.</b>	<b>Перекладина гимнастическая (пристеночная)</b>	<b>П</b>
<b>5.5.</b>	<b>Стенка гимнастическая</b>	<b>П</b>
<b>5.6.</b>	<b>Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)</b>	<b>П</b>
<b>5.7.</b>	<b>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</b>	<b>П</b>
<b>5.8.</b>	<b>Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные</b>	<b>К</b>
<b>5.9.</b>	<b>Палка гимнастическая</b>	<b>К</b>
<b>5.10.</b>	<b>Скакалка детская</b>	<b>К</b>
<b>5.11.</b>	<b>Мат гимнастический</b>	<b>П</b>
<b>5.12.</b>	<b>Гимнастический подкидной мостик</b>	<b>Д</b>
<b>5.13.</b>	<b>Кегли</b>	<b>К</b>
<b>5.14.</b>	<b>Обруч пластиковый детский</b>	<b>Д</b>
<b>5.15.</b>	<b>Планка для прыжков в высоту</b>	<b>Д</b>
<b>5.16.</b>	<b>Стойка для прыжков в высоту</b>	<b>Д</b>
<b>5.17.</b>	<b>Флажки: разметочные с опорой, стартовые</b>	<b>Д</b>
<b>5.18.</b>	<b>Лента финишная</b>	
<b>5.19.</b>	<b>Рулетка измерительная</b>	<b>К</b>
<b>5.20.</b>	<b>Набор инструментов для подготовки прыжковых ям</b>	
<b>5.21.</b>	<b>Лыжи детские (с креплениями и палками)</b>	<b>П</b>
<b>5.22.</b>	<b>Щит баскетбольный тренировочный</b>	<b>Д</b>
<b>5.23.</b>	<b>Сетка для переноски и хранения мячей</b>	<b>П</b>
<b>5.24.</b>	<b>Сетка волейбольная</b>	<b>Д</b>
<b>5.25.</b>	<b>Аптечка</b>	<b>Д</b>

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект



ЛИДЕРЫ

ОАНО «Лидеры»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.В.Христофорова

«Завуча» 2019 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

«Завуча» 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

«Завуча» 2019 г.

Зам.директора по УВР  
Иванова А.А.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета «Физическая культура»

для основной школы

(6 класс)

Составлена

Учителем физической культуры

Иващичин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 6 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**  
Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа во 6 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** ,освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами**, освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**, освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**



### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пере махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики .Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со

взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 класс**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	04.09.2018		Высокий старт	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1
2	06.09.2018		Бег с ускорением до 30 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
3	11.09.2018		бег с ускорением 50–60 м,	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
4	13.09.2018		Бег на результат 60 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Зачёт	Комплекс 1
5	18.09.2018		Бег на результат 60 метров	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		Комплекс 1
6	20.09.2018		Прыжок в длину с разбега.	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Зачёт	Комплекс 1

7	25.09.2018		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Текущий	Комплекс 1
8	27.09.2018		Бег на средние дистанции	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							
9	02.10.2018		Стойка и передвижения игрока	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1
10	04.10.2018		Ведение мяча на месте.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачёт	Комплекс 3
11	16.10.2018		Остановка прыжком.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Поточный	Комплекс 3
12	18.10.2018		Ведение два шага бросок после прыжка	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
13	23.10.2018		Ведение два шага бросок	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

14	25.10.2018		Действия игроков в защите	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
15	30.10.2018		Броски мяча по кольцу	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
16	01.11.2018		Ведение с изменением направления движения и скорости	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
17	06.11.2018		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачёт	Комплекс 3
18	08.11.2018		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
<b>Гимнастика - 14часов</b>							
19	13.11.2018		Акробатика	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед		Комплекс 2
20	15.11.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	Текущий	Комплекс 2

21	27.11.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Зачёт	Комплекс 2
22	29.11.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		Комплекс 1
23	04.12.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения, «мост»		Комплекс 1
24	06.12.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения слитно.	Зачёт	Комплекс 1
25	11.12.2018		Висы. Строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
26	13.12.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
27	18.12.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2

28	20.12.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
29	25.12.2018		Опорный прыжок, строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
30	27.12.2018			1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
31	08.01.2019			1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
32	10.01.2019			1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Зачёт	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка -16</b>							
33-34	15.01.2019 17.01.2019		Одновременный бесшажный ход	2	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 2
35	22.01.2019		Одновременный двушажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Фронтальный	Комплекс 2



36	24.01.2019		Попеременного двухшажного хода	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 2
37	29.01.2019		Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 2
38	31.01.2019		Спуски и подъемы	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
39	05.02.2019		Подъем в гору скользящим шагом.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
40	07.02.2019		Торможение «плугом»	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Зачёт	Специальные упражнения
41-42	12.02.2019 14.02.2019		Подъема «елочкой»	2	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Специальные упражнения
43	19.02.2019		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Специальные упражнения
44	21.02.2019		Спуски в средней стойке	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Поточный	Специальные упражнения

45	26.02.2019		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
46	28.02.2019		Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачёт	Комплекс 2
47	12.03.2019		Круговая эстафета 13 - 15	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
48	14.03.2019		Лыжная эстафета.	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачёт	Комплекс 2
<b>Баскетбол – 4 часа</b>							
49	19.03.2019		Стойки и перемещения	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2
50	21.09.2019		Ловля и передача мяча	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2
51	26.03.2019		Ведение мяча	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

52	28.03.2019		Броски мяча	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Зачёт	Комплекс3
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							
53	02.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,	Текущий	Комплекс 4
54	04.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 4
55	09.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 4
56	11.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Зачёт	Комплекс 4
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>							
57	16.04.2019		Вырывание и выбивание мяча.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 5
58	18.04.2019		Броски мяча.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5

59	23.04.2019		Учебно-тренировочная игра 3x3	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
60	25.04.2019		Учебно-тренировочная игра 4x4	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 4
61	30.04.2018		Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4
62	14.05.2019		Броска мяча в кольцо.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>							
63	16.05.2019		Бег 60 метров	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Зачёт	Комплекс 4
64	21.05.2019		Метание теннисного мяча на дальность	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Зачёт	Комплекс 4
65	23.05.2019		Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 4

66	28.05.2019		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Зачёт	Комплекс 4
67	30.05.2019		Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции		Комплекс 4
68	резерв		Кроссовая подготовка 1 км.	1			Комплекс 4

**6 класс (плавание)**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
1	07.09.2018		Инструктаж по ТБ. Построение. Проведение различных имитационных упражнений	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности		ОРУ-1
2	14.09.2018		Погружение с выдохом в воду	1	Уметь погружаться под воду.	Текущий	ОРУ-2

3	21.09.2018		Скольжение на груди, спине	1	Уметь выполнять скольжение		Специальные упражнения.
4	28.09.2018		Техника движения рук в кроле	1	Уметь погружаться под воду.	Текущий	Специальные упражнения
5	05.10.2018		Техника движения ног в кроле	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
6	19.10.2018		Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	Уметь выполнять технические движения рук в кроле.		ОРУ для рук и плечевого пояса.
7	26.10.2018		Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	Уметь плыть техникой кроля.		ОФП.
8	02.11.2018		Кроль на груди 4x100 м	1	Уметь плыть в полной координации.	Зачёт	СФП
9	09.11.2018		Техника движения рук в кроле на груди	1	Уметь правильно дышать.		Дыхательные упражнения.
10	16.11.2018		Техника движения ног в кроле на груди	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.	Текущий	Имитационные упражнения.

11	30.11.2018		Старт и поворот «маятник»	1	Уметь выполнять повороты.	Зачёт	
12	07.12.2018		Стартовый прыжок и скольжение	1	Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
13	14.12.2018		Техника поворота «маятник»	1	Уметь выполнять повороты.	Зачёт	ОФП.
14	21.12.2018		Поворот «маятник»	1	Уметь выполнять повороты.		
15	28.12.2018		Техника движения ног с доской 50 м	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
16	11.01.2019		Техника движения ног без доски 50 м	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.	Текущий	Имитационные упражнения.
17	18.01.2019		Техника движений рук и ног в кроле на спине	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
18	25.01.2019		Старт, стартовый прыжок	1	Уметь выполнять старты и скольжения.	Текущий	ОФП.

19	01.02.2019		Стартовый прыжок, скольжение	1	Уметь выполнять старты и скольжения.	Текущий	ОФП.
20	08.02.2019		Скольжение, поворот на дистанции	1	Уметь выполнять технику работы рук в кроле.		Имитационные упражнения.
21	15.02.2019		Поворот «маятник», «кувырок»	1	Уметь выполнять повороты.		
22	22.02.2019		Техника движения рук в кроле на спине	1	Уметь выполнять технику работы рук в кроле на спине.		ОФП.
23	01.03.2019		Техника движения ног в кроле на спине	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле на спине.		ОФП.
24	15.03.2019		Техника движения рук и ног в кроле на спине	1	Уметь плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-3
25	22.03.2019		Техника движения рук и ног в кроле на спине	1	Уметь плыть в полной координации.		ОРУ-3
26	29.03.2019		Техника движения рук и ног	1	Уметь плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-3



27	05.04.2019		Стартовый прыжок и скольжение	1	Уметь выполнять старты и скольжения.	Зачёт	ОФП.
28	13.04.2019		Скольжение (3-4 гребка)	1	Уметь выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
29	20.04.2019		Поворот и скольжение в кроле на спине	1	Уметь плыть кролем на спине в согласовании движений.	Текущий	ОРУ-2
30	27.04.2019		Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на спине 800 м	1	Уметь выполнять, заплыв на дальние дистанции.		Дистанция - 800 м.
31-32	17.05.2019 24.05.2019		Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2x400 м	2	Уметь выполнять, заплыв на дальние дистанции.	Зачёт	СФП
33-34	31.05.2019 резерв		Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде	2	Уметь играть в игры на воде.		ОФП.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3.	Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3.	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4.	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5.	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6.	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	<b>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</b>	Д

4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект



ОАНО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.В.Христофорова

«В» августа 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

«В» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Жаренцева О.А.

«В» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для основной школы

(7 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Ивацципин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по «Физической культуре» для 7 класса под редакцией Лях В.И. «Мой друг – физкультура», выпускаемым издательством «Москва «Просвещение 2006».

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**  
Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа во 7 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**, освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами**, освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**, освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**



### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пере махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и пере лазания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	06.09.18		Высокий старт	1	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1
2	07.09.18		Бег с ускорением	1	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью		Комплекс 1
3	13.09.18		Бег на результат 60 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Зачёт	Комплекс 1
4	14.09.18		Прыжок в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1
5	20.09.18		Прыжка в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	Поточный	Комплекс 1

					Пробегать 60 метров		
6	21.09.18		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1
7	27.09.18		Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места	Зачёт	Комплекс 1
8	28.09.18		Бег на средние дистанции	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	Зачёт	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							
9	04.10.18		Повороты с мячом и без мяча	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3
10	05.10.18		Ведение мяча с изменением направления движения	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс3
11	18.10.18		Передачи мяча	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3
12	19.10.18		Броски мяча по кольцу	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3

13	25.10.18		Ведение мяча в движении	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Зачёт	Комплекс3
14	26.10.18		Учебная игра	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3
15	01.11.18		Учебная игра 3x3, 3x2	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3
16	02.11.18		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Зачёт	Комплекс3
17	08.11.18		Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3
18	09.11.18		Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс3
<b>Гимнастика - 14часов</b>							
19	15.11.18		Акробатика	1	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и	Текущий	Комплекс 2

					в комбинации		
20	16.11.18		Акробатика	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплекс 2
21	29.11.18		Акробатика	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Комплекс 2
22	30.11.18		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Зачёт	Комплекс 1
23	06.12.18		Лазание по канату в два приема. Лазание по канату. Висы. Строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> лазать по канату в два приема		Комплекс 1
24	07.12.18		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	<b>Уметь</b> лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 1
25	13.12.18		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной	1	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения		Комплекс 2

			рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).		гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		
26	14.12.18		Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Зачёт	Комплекс 2
27	20.12.18		Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
28	21.12.18		Висы и упоры. Подтягивание	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
29	27.12.18		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	1	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2



30	28.12.18		Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2
31	10.01.19		Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2
32	11.01.19		Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1	Уметь выполнять опорный прыжок	Зачёт	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>							
33	17.01.19		Скольжение без палок	1	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный	Комплекс4
34	18.01.19		Одновременный двушажный ход	1	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс4
35	24.01.19		Одновременный безшажный	1	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс4
36	25.01.19		Эстафетный бег	1	Уметь передвигаться на лыжах		
37	31.01.19		Подъем «елочкой».	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Зачёт	
38	01.02.19		Одновременный одношажный ход	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
39	07.02.19		Торможение плугом	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
40	08.02.19		Спуски и подъемы	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках,		Комплекс4

					осуществлять подъем		
41	14.02.19		Спуски и подъемы	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс4
42	15.02.19		Повороты на месте.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
43	21.02.19		Повороты на месте.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
44	22.02.19		Прохождение дистанции 3,5 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачёт	Комплекс4
45	28.02.19		Лыжные гонки	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
46	01.03.19		Спуски с горки	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс4
47	14.03.19		Спуски с уклонов под 45 градусов	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
48	15.03.19		Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачёт	Комплекс4

<b>Спортивные игры – 5 часов</b>							
49	21.03.19		Стойка и перемещение игрока	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3
50	22.03.19		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
51	28.03.19		Передача мяча сверху двумя руками	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3
52	29.03.19		Нижняя прямая подача мяча	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3
53	04.04.19		Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Зачёт	
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							
54	05.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс 4
55	11.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 4
56	12.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 4

57	18.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Уметь прыгать в высоту с разбега	Зачёт	Комплекс 4
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>							
58	19.04.19		Передача мяча двумя руками после перемещения	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 5
59	25.04.19		Прием мяча снизу двумя руками	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 5
60	26.04.19		Нижняя прямая подача мяча.	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Зачёт	Комплекс 3
61	16.05.19		Подача мяча через сетку	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 4
62	17.05.19		Передача мяча сверху над собой	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4
63	23.05.19		Передача мяча сверху над собой через сетку	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 4
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>							
64	24.05.19		Бег 60 метров		Уметь пробегать с максимальной	Зачёт	Комплекс 4

					скоростью 60 метров, метать малый мяч.		
65	30.05.19		Метание теннисного мяча на дальность		<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 4
66	31.05.19		Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров		<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Зачёт	Комплекс 4
67	резерв		Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега		<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Зачёт	Комплекс 4
68	резерв		Бросок набивного мяча (2 кг.)		<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции		Комплекс 4

**7 класс(плавание)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Д/з</b>
1	03.09.18		Инструктаж по ТБ. Построение. Проведение различных имитационных упражнений	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности	Текущий	ОРУ-1
2	10.09.18		Погружение с выдохом в воду	1	<b>Уметь</b> погружаться под воду.		ОРУ-2
3	17.09.18		Скольжение на груди, спине	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение	Зачётный	Специальные упражнения.
4	24.09.18		Техника движения рук в кроле	1	<b>Уметь</b> выполнять технические движения рук в кроле.		ОРУ для рук и плечевого пояса.
5	01.10.18		Техника движения ног в кроле	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.	Текущий	Имитационные упражнения.
6	15.10.18		Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	<b>Уметь</b> выполнять технические движения рук в кроле.		ОРУ для рук и плечевого пояса.
7	22.10.18		Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	<b>Уметь</b> плыть техникой кроля.		ОФП.

8	29.10.18		Кроль на груди 4x100 м	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.	Зачётный	
9	05.11.18		Техника движения рук в кроле на груди	1	<b>Уметь</b> правильно дышать.		Дыхательные упражнения.
10	12.11.18		Техника движения ног в кроле на груди	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
11	26.11.18		Старт и поворот «маятник»	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.	Зачётный	
12	03.12.18		Стартовый прыжок и скольжение	1	<b>Уметь</b> выполнять старты и скольжения.		ОФП.
13	10.12.18		Техника поворота «маятник»	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.		ОФП.
14	17.12.18		Поворот «маятник»	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.		
15	24.12.18		Техника движения ног с доской 50 м	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.	Текущий	Имитационные упражнения.
16	14.01.19		Техника движения ног без доски 50 м	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.	Текущий	Имитационные упражнения.
17	21.01.19		Техника движений рук и ног в кроле на спине	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
18	28.01.19		Старт, стартовый прыжок	1	<b>Уметь</b> выполнять		ОФП.

					старты и скольжения.		
19	04.02.19		Стартовый прыжок, скольжение	1	<b>Уметь</b> выполнять старты и скольжения.		ОФП.
20	11.02.19		Скольжение, поворот на дистанции	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.		
21	18.02.19		Поворот «маятник», «кувырок»	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.	Зачётный	
22	25.02.19		Техника движения рук в кроле на спине	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы рук в кроле на спине.		ОФП.
23	11.03.19		Техника движения ног в кроле на спине	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле на спине.		ОФП.
24	18.03.19		Техника движения ног рук и ног в кроле на спине	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-3
25	25.03.19		Техника движения рук и ног в кроле на спине	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.		ОРУ-3
26	01.04.19		Техника движения рук и ног	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.		ОРУ-3
27	08.04.19		Стартовый прыжок и скольжение	1	<b>Уметь</b> выполнять старты и скольжения.	Текущий	ОФП.
28	15.04.19		Скольжение (3-4 гребка)	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.	Текущий	Имитационные упражнения.
29	22.04.19		Поворот и скольжение в кроле на спине	1	<b>Уметь</b> плыть кролем на спине в согласовании движений.		ОРУ-2
30	29.04.19		Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на спине 800	1	<b>Уметь</b> выполнять, заплыв на дальние	Зачётный	Дистанция -800 м.



			м		дистанции.		
31-32	13.05.19 20.05.19		Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2x400 м	2	<b>Уметь</b> выполнять, заплыв на дальние дистанции.		
33-34	27.05.19 резерв		Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде	2	<b>Уметь</b> играть в игры на воде.	Текущий	ОФП.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3.	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4.	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5.	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6.	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	<b>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</b>	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	

4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект



ЛИДЕРЫ

ОАО «Лидеры»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Т.В.Христофорова

«В» августа 2019 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 А.А.Казакова

«В» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для основной школы

(8 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Иващипин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018–2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по Физической культуре для 8 класса под редакцией В.И. Лях, Зданевич А.А., «Физическая культура», выпускаемым издательством «Просвещение 2006».

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа в 8 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**, освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами,** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами,** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.



## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пере махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и пере лазания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	06.09.18		Низкий старт	1	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
2	07.09.18		Бег 30 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Зачёт	Комплекс 1
3	13.09.18		Бег с ускорением 70–80 м,	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
4	14.09.18		Бег на результат 100 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью	Зачёт	Комплекс 1
5	20.09.18		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1

6	21.09.18		Прыжок в длину с разбега.	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Зачёт	Комплекс 1
7	27.09.18		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1
8	28.09.18		Бег на средние дистанции	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000	Зачёт	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							
9	04.10.18		Передачи мяча	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.		Комплекс 1
10	05.10.18		Броски мяча по кольцу	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3
11	18.10.18		Штрафной бросок	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
12	19.10.18		Передачи мяча разными способами в движении.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3

13	25.10.18		Передачи мяча разными способами в движении.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3
14	26.10.18		Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3 ,4х4	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Зачёт	Комплекс 3
15	01.11.18		Технические действия в защите.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3
16	02.11.18		Учебно-тренировочная игра 3х3 ,4х4	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
17	08.11.18		Игровые задания 3х3, 4х4	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3
18	09.11.18		Учебно-тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
<b>Гимнастика - 14часов</b>							
19	15.11.18		Кувырок вперед и назад	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2

20	16.11.18		Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Зачёт	Комплекс 2
21	29.11.18		Мост –девочки. Стойка на голове – мальчики	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2
22	30.11.18		Акробатические элементы	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Зачёт	Комплекс 2
23	06.12.18		Лазание по канату в два приема	1	<b>Уметь</b> выполнять технику лазания по канату		Комплекс 2
24	07.12.18		Лазание по канату	1	<b>Уметь</b> выполнять технику лазания по канату	Текущий	Комплекс 2
25	13.12.18		Висы и упоры. Строевые упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять висы на низкой перекладине.		Комплекс 2
26	14.12.18		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Комплекс 2

27	20.12.18		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Комплекс 2
28	21.12.18		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат, выполнять комбинацию на перекладине	Зачёт	Комплекс 2
29	27.12.18		Прикладные упражнения.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Комплекс 2
30	28.12.18		Строевые упражнения.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии	Текущий	Комплекс 2
31	10.01.19		Упражнения в равновесии	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2



32	11.01.19		Комбинация в равновесии	1	Уметь выполнять строевые упражнения		Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>							
33	17.01.19		Одновременный одношажный ход	1	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс4
34	18.01.19		Попеременный двушажный ход	1	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс4
35	24.01.19		Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь передвигаться на лыжах	Зачёт	Комплекс4
36	25.01.19		Прохождение дистанции со сменой ходов	1	Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов	Текущий	Комплекс4
37	31.01.19		Спуски и подъемы	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
38	01.02.19		Поворот «плугом»	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Зачёт	Комплекс4

39	07.02.19		Подъема «елочкой»	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
40	08.02.19		Спуски в средней стойке	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.	Текущий	Комплекс4
41	14.02.19		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы		Комплекс4
42	15.02.19		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
43	21.02.19		Круговая эстафета	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
44	22.02.19		Лыжная эстафета.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах в среднем темпе	Зачёт	Комплекс4
45	28.02.19		Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по пересеченной местности		Комплекс4
46	01.03.19		Лыжные гонки до 1 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Зачёт	Комплекс4

47	14.03.19		Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс4
48	15.03.19		Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе		Комплекс4
<b>Спортивные игры – 4 часов</b>							
49	21.03.19		Передача над собой	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
50	22.03.19		Верхняя передача в парах через сетку.	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3
51	28.03.19		Прямой нападающий удар	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Зачёт	Комплекс 3
52	29.03.19		Игра по упрощенным правилам	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							

53	04.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Зачёт	Комплекс1
54	05.04.19		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс1
55	11.04.19		Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность		Комплекс1
56	12.04.19		Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Зачёт	Комплекс1
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>							
57	18.04.19		Нижняя прямая подача мяча	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 5
58	19.04.19		Нижний прием подачи	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре	Зачёт	Комплекс 5
59	25.04.19		Нападающий удара	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 5

60	26.04.19		Учебно-тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 5
61	16.05.19		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 5
62	17.05.19		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 5
<b>Легкая атлетика – 6 часов</b>							
63	23.05.19		Спринтерский бег, эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 5
64	24.05.19		Бег 30 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Зачёт	Комплекс 5
65	30.05.19		Кроссовая подготовка	1			Комплекс 5
66	31.05.19		Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	1			Комплекс 5

67	резерв			1			Комплекс 5
68	резерв			1			Комплекс 5

8 класс (плавание)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
1	03.09.18		Инструктаж по ТБ. Построение. Проведение различных имитационных упражнений	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности	Текущий	ОРУ-1
2	10.09.18		Движения рук в кроле на груди и на спине	1	<b>Уметь</b> выполнять технические движения рук в кроле.		ОРУ для рук и плечевого пояса.
3	17.09.18		Дыхание и сочетание движений в кроле	1	<b>Уметь</b> выполнять технические движения рук в кроле.		ОРУ для рук и плечевого пояса.

4	24.09.18		Кроль на спине, движения с доской 50 м	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле на спине.	Текущий	ОФП.
5	01.10.18		Движения без доски 25 м	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
6	15.10.18		Кроль на спине 50 м	1	<b>Уметь</b> выполнять на скорость.	Зачётный	СФП
7	22.10.18		Старт, прыжок, поворот в плавании	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.		ОРУ-3
8	29.10.18		Кроль на спине 100 м с учетом времени	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.	Зачётный	ОФП
9	05.11.18		Кроль на груди с плавательной доской 50 м	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
10	12.11.18		Кроль на груди без плавательной доски 25 м	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-4
11	26.11.18		Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.	Зачётный	Имитационные упражнения

12	03.12.18		Кроль на груди – совершенствование техники	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в кроле.		Имитационные упражнения.
13	10.12.18		Игра по основным правилам водного поло	1	<b>Уметь</b> играть по правилам.	Текущий	ОФП.
14	17.12.18		Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	1	<b>Уметь</b> выполнять повороты.		СФП
15	24.12.18		Брасс 400 м, поворот «маятник»	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы брассом.		Имитационные упражнения.
16	14.01.19		Техника работы рук в брассе	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы рук в брассе.		Имитационные упражнения.
17	21.01.19		Техника работы ног в брассе	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы ног в брассе.	Текущий	Имитационные упражнения.
18	28.01.19		Сочетание работы рук и ног в брассе	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы брассом.		ОФП.
19	04.02.19		Техника работы рук и ног в брассе	1	<b>Уметь</b> выполнять технику работы брассом.	Текущий	ОФП.



20	11.02.19		Старт, стартовый прыжок	1	<b>Уметь</b> выполнять прыжок.		СФП
21	18.02.19		Вход в воду (старт) и скольжение	1	<b>Уметь</b> выполнять скольжение.		СФП
22	25.02.19		Поворот на дистанции	1	<b>Уметь</b> выполнять технику поворота.		ОФП.
23	11.03.19		Брасс – совершенствование техники движения рук	1	<b>Уметь</b> плыть брассом в полной координации.	Текущий	ОФП.
24	18.03.19		Совершенствование техники работы ног	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации брассом.		ОРУ-3
25	25.03.19		Совершенствование техники работы ног и рук	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.		ОРУ-3
26	01.04.19		Брасс 20x25 м, эстафета	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации.	Зачётный	ОРУ-3
27	08.04.19		Брасс 22x25 м, прыжок	1	<b>Уметь</b> плыть в полной координации	Текущий	ОФП.

28	15.04.19		Подвижные игры на воде	1	<b>Уметь</b> играть в игры на воде.		Имитационные упражнения.
29	22.04.19		Водное поло 2x5 минут	1	<b>Уметь</b> играть в игры на воде.	Текущий	ОРУ-2
30	29.04.19		Развитие скоростно-силовых качеств, брасс 1000 м	1	<b>Уметь</b> выполнять, заплыв на дальние дистанции.		
31-32	13.05.19 20.05.19		Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 400 м, кроль на спину 400 м, брасс 400 м	2	<b>Уметь</b> выполнять, заплыв на дальние дистанции.	Зачётный	
33-34	27.05.19 резерв		Игры.	2	<b>Уметь</b> играть в игры на воде.	Текущий	ОФП.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3.	Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 2008 г.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3.	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4.	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5.	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6.	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 8 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	<b>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</b>	Д

<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
<b>4.1.</b>	<b>Музыкальный центр</b>	<b>Д</b>
<b>4.2.</b>	<b>Аудиозаписи</b>	<b>Д</b>
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>5.1.</b>	<b>Бревно гимнастическое напольное</b>	<b>П</b>
<b>5.2.</b>	<b>Козел гимнастический</b>	<b>П</b>
<b>5.3.</b>	<b>Канат для лазанья</b>	<b>П</b>
<b>5.4.</b>	<b>Перекладина гимнастическая (пристеночная)</b>	<b>П</b>
<b>5.5.</b>	<b>Стенка гимнастическая</b>	<b>П</b>
<b>5.6.</b>	<b>Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)</b>	<b>П</b>
<b>5.7.</b>	<b>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</b>	<b>П</b>
<b>5.8.</b>	<b>Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные</b>	<b>К</b>
<b>5.9.</b>	<b>Палка гимнастическая</b>	<b>К</b>
<b>5.10.</b>	<b>Скакалка детская</b>	<b>К</b>
<b>5.11.</b>	<b>Мат гимнастический</b>	<b>П</b>
<b>5.12.</b>	<b>Гимнастический подкидной мостик</b>	<b>Д</b>
<b>5.13.</b>	<b>Кегли</b>	<b>К</b>
<b>5.14.</b>	<b>Обруч пластиковый детский</b>	<b>Д</b>
<b>5.15.</b>	<b>Планка для прыжков в высоту</b>	<b>Д</b>
<b>5.16.</b>	<b>Стойка для прыжков в высоту</b>	<b>Д</b>
<b>5.17.</b>	<b>Флажки: разметочные с опорой, стартовые</b>	<b>Д</b>
<b>5.18.</b>	<b>Лента финишная</b>	
<b>5.19.</b>	<b>Рулетка измерительная</b>	<b>К</b>
<b>5.20.</b>	<b>Набор инструментов для подготовки прыжковых ям</b>	
<b>5.21.</b>	<b>Льжи детские (с креплениями и палками)</b>	<b>П</b>
<b>5.22.</b>	<b>Щит баскетбольный тренировочный</b>	<b>Д</b>
<b>5.23.</b>	<b>Сетка для переноски и хранения мячей</b>	<b>П</b>
<b>5.24.</b>	<b>Сетка волейбольная</b>	<b>Д</b>
<b>5.25.</b>	<b>Аптечка</b>	<b>Д</b>

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект



ОАНО «Лидеры»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*Т.В. Христофорова*  
Т.В. Христофорова

*«В» август 2019 г.*  
«В» август 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*Саргучева С.А.*  
Саргучева С.А.

*«В» август 2019 г.*  
«В» август 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

*«В» август 2019 г.*  
«В» август 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для основной школы

(9 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Ивацципин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС), на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015–2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018–2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. В 2-х частях, М.: «Просвещение», 2011 год); с авторской программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (ФГОС). С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по Физической культуре для 9 класса под редакцией В.И. Лях, Зданевич А.А., «Физическая культура». выпускаемым издательством «Просвещение 2006».

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа в 9 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;



- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пере махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и пере лазания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со

взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Д/з</b>
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	04.09.2018		Низкий старт	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 1
2	06.09.2018		Спринтерский бег Бег 60 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Зачётный	Комплекс 1
3	11.09.2018		Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1
4	13.09.2018		Бег 100 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Зачётный	Комплекс 1

5	18.09.18		Прыжок в длину с разбега;	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	Текущий	Комплекс 1
6	20.09.2018		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1
7	25.09.2018		Прыжок в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Зачётный	Комплекс 1
8	27.09.2018		Бег на средние дистанции	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							
9	02.10.2018		Позиционное нападение со сменой мест	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 1
10	04.10.2018		Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

11	16.10.2018		Личная защита в игровых взаимодействиях	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
12	18.10.2018		Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
13	23.10.2018		Штрафной бросок	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
14	25.10.2018		Штрафной бросок	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Зачётный	Комплекс 3
15	30.10.2018		Позиционное нападение	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
16	01.11.2018		Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
17	06.11.2018		Учебно – тренировочная игра 3x3,4x4.	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
18	08.11.2018		Учебная игра 5x5	1	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

**Гимнастика - 14часов**

19	13.11.2018		Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед и назад слитно		Комплекс 2
20	15.11.2018		Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	Зачётный	Комплекс 2
21	27.11.2018		Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2
22	29.11.2018		Акробатические элементы	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Зачётный	Комплекс 2



23	04.12.2018		Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
24	06.12.2018		Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
25	11.12.2018		Размахивание и соскок	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
26	13.12.2018		Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Зачётный	Комплекс 2
27	18.12.2018		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2

28	20.12.2018		Лазание по канату	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках	Зачётный	Комплекс 2
29	25.12.2018		Лазание по канату в два приема	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	Текущий	Комплекс 2
30	27.12.2018		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием		Комплекс 2
31	08.01.2019		Опорный прыжок	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять отталкивание		Комплекс 2
32	10.01.2019		Опорный прыжок	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять отталкивание	Зачётный	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>							
33	15.01.2019		Попеременный душажный ход	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
34	17.01.2019		Одновременный душажный	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах		Комплекс4

35	22.01.2019		Переход с одного хода на другой	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
36	24.01.2019		Одновременный одношажный ход	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах		Комплекс4
37	29.01.2019		Одновременный безшажный ход	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах		Комплекс4
38	31.01.2019		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачётный	Комплекс4
39	05.02.2019		Попеременный четырехшажный ход	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
40	07.02.2019		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачётный	Комплекс4
41	12.02.2019		Попеременный четырехшажный ход	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
42	14.02.2019		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4

43	19.02.2019		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс4
44	21.02.2019		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
45	26.02.2019		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачётный	Комплекс4
46	28.02.2019		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>							
47	12.03.2019		Верхняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.	Текущий	Комплекс 4
48	14.03.2019		Прием мяча снизу	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4
49	19.03.2019		Нижняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3

50	21.09.2019		Верхняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Зачётный	Комплекс 3
51	26.03.2019		Нападающий удар при встречных передачах.	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
52	28.03.2019		Нападающий удар	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							
53	02.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на оптимальной высоте		Комплекс 1
54	04.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Зачётный	Комплекс 1
55	09.04.2019		Прыжки в высоту	1	<b>Уметь</b> выполнять , двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		Комплекс 1

56	11.04.2019		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега		Комплекс 1
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>							
57	16.04.2019		Нижняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Зачётный	Комплекс 5
58	18.04.2019		Передача мяча сверху	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 5
59	23.04.2019		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5
60	25.04.2019		Нижней прямой подачи	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5
61	30.04.2018		Прием мяча снизу	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Зачётный	Комплекс 5
62	14.05.2019		Учебная игра	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5

**Легкая атлетика – 6 часов**

63	16.05.2019		Бег 60 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег	Зачётный	Комплекс 5
64	21.05.2019		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Зачётный	Комплекс 5
65	23.05.2019		Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Зачётный	Комплекс 5
66	резерв		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 5
67	резерв		Бег на длинные дистанции	1	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 5
68	резерв		Бег на 1000 м	1	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 5

**9 класс (плавание)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Д/з</b>
1	07.09.2018		Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений	1	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания. <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности	Текущий	ОРУ-1
2	14.09.2018		Скольжение с выдохом в воду	1	Уметь выполнять скольжение		Специальные упражнения.
3	21.09.2018		Техника движения ног в кроле 50 м	1	Уметь выполнять на технику работу ног в кроле.		Специальные упражнения.
4	28.09.2018		Техника движения рук в кроле 50 м	1	Уметь выполнять на технику работу рук в кроле.		Специальные упражнения.
5	05.10.2018		Кроль на груди 800 м	1	Уметь плыть в полной координации.	Зачётный	
6	19.10.2018		Кроль на спине 600 м	1	Уметь плыть в полной координации.	Зачётный.	



7	26.10.2018		Кроль на груди 50 м, на спине 50 м	1	Уметь плыть с максимальной скоростью.		Упражнения на развитие скорости.
8	02.11.2018		Совершенствование техники «дельфин»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
9	09.11.2018		Движения рук в стиле «дельфин»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.
10	16.11.2018		Совершенствование техники движения ног в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.
11	30.11.2018		Поворот «кувырок»	1	Уметь выполнять повороты.		
12	07.12.2018		Поворот «маятник». Кроль 400 м	1	Уметь выполнять повороты.		
13	14.12.2018		Брасс 400 м. Техника рук в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
14	21.12.2018		Брасс 450 м, техника рук и ног в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.

15	28.12.2018		Брасс 500 м в полной координации	1	Уметь проплывать на результат.	Зачётный	
16	11.01.2019		Изучение техники «дельфин»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
17	18.01.2019		Техника работы рук в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.
18	25.01.2019		Техника работы ног в дельфине	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
19	01.02.2019		Старт, скольжение, поворот	1	Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
20	08.02.2019		Старт, скольжение, поворот	1	Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
21	15.02.2019		Комбинированная эстафета 4x25 м	1	Уметь плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-3
22	22.02.2019		Техника движения рук в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.

23	01.03.2019		Техника движения ног в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Текущий	Специальные упражнения.
24	15.03.2019		Техника движения ног в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
25	22.03.2019		Согласованное движение рук и ног	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
26	29.03.2019		Согласованное движение рук и ног	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
27	05.04.2019		Согласованное движение рук и ног	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Текущий	Специальные упражнения.
28	13.04.2019		Техника дыхания в «дельфине»	1	Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
29	20.04.2019		Упражнения на дыхание. «Дельфин» 50 м	1	Уметь плыть дельфином в полной координации	Зачётный	ОФП
30 - 31	27.04.2019 - 17.05.2019		Игры.	2	Уметь играть в игры на воде.	Текущий	ОФП.

32	24.05.2019		Комплексное плавание.	1	Уметь проплывать 200 метров в комплексе.		ОФП
33 - 34	резерв резерв		Игры.	2	Уметь играть в игры на воде.	Текущий	ОФП.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<i>№п/п</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
1.3.	Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 2008 г.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	<b>Ковман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
2.3.	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
2.4.	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
2.5.	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
2.6.	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 9 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	<b>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</b>	Д

4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный проигрыватель	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект.



ОАО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.В.Христофорова

*Т.В. Христофорова*  
«В» августа 2019 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

*Л.В. Вавица*  
«В» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

*Кажанова И.И.*

*Кажанова И.И.*  
«В» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для средней школы

(10 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Иващишин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования по Физической культуре, утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089, на основе авторской программы «Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015 -2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями примерной авторской программы (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по Физической культуре для 10 класса под редакцией В.И. Лях, Зданевич А.А., «Физическая культура». выпускаемым издательством «Просвещение 2006».

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа в 10 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организирующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пере махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и пере лазания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.*** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	04.09.2018		Высокий и низкий старт	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
2	06.09.2018		Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
3	11.09.2018		Бег на результат 100 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Зачётный.	Комплекс 1
4	13.09.2018		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1
5	18.09.18		Прыжок в длину разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1

6	20.09.2018		Прыжок в длину разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13– 15 беговых шагов		Комплекс 1
7	25.09.2018		Метание гранаты 500-700 грамм	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбег.  <b>Уметь</b> прыгать в длину с 13– 15 беговых шагов		Комплекс 1
8	27.09.2018		Метание гранаты 500-700 грамм	1	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Зачётный.	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							
9	02.10.2018		Ведение мяча	1	<b>Уметь</b> применять  в игре тактические действия		Комплекс 3
10	04.10.2018		Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
11	16.10.2018		Передача мяча	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Обучающий.	Комплекс 3



12	18.10.2018		Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
13	23.10.2018		Бросок двумя руками от головы	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
14	25.10.2018		Ловля и передача мяча	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий.	Комплекс 3
15	30.10.2018		Нападение быстрым прорывом	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
16	01.11.2018		Нападение быстрый прорыв	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
17	06.11.2018		Учебно – тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
18	08.11.2018		Учебно – тренировочная игра 5x5	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
<b>Гимнастика – 14 часов</b>							

19	13.11.2018		Сед углом – девушки.  Длинный кувырок - юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
20	15.11.2018		Стойка на лопатках - девушки  Стойка на руках с помощью - юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
21	27.11.2018		Поворот боком – юноши  Сед углом – девушки	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
22	29.11.2018		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 1
23	04.12.2018		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 1
24	06.12.2018		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов,	Зачётный.	Комплекс 1

25	11.12.2018		Подтягивание	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения	Зачётный.	Комплекс 2
26	13.12.2018		Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши  Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор -юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		Комплекс 2
27	18.12.2018		Комбинация из 5 элементов	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплекс 2
28	20.12.2018		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплекс 2
29	25.12.2018		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Зачётный.	Комплекс 2
30	27.12.2018		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2

31	08.01.2019		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь –юноши.  Лазание по канату	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Обучающий.	Комплекс 2
32	10.01.2019		Опорный прыжок	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>							
33	15.01.2019		Попеременный двушажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 4
34	17.01.2019		Одновременный двушажный	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 4
35	22.01.2019		Переход с одного хода на другой	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 4
36	24.01.2019		Одновременный одношажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий.	Комплекс 4
37	29.01.2019		Одновременный безшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Обучающий.	Комплекс 4

38	31.01.2019		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
39	05.02.2019		Попеременный четырехшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
40	07.02.2019		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
41	12.02.2019		Попеременный четырехшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Обучающий.	Комплекс 4
42	14.02.2019		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
43	19.02.2019		Спуски и подъемы	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс 4
44	21.02.2019		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
45	26.02.2019		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4

46	28.02.2019		Прохождение дистанции 5км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>							
47	12.03.2019		Нижняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
48	14.03.2019		Передача мяча сверху	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Обучающий.	Комплекс 3
49	19.03.2019		Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
50	21.09.2019		Нижняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
51	26.03.2019		Прием мяча снизу	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
52	28.03.2019		Учебная игра	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Обучающий.	
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							

53	02.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
54	04.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
55	09.04.2019		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Зачётный.	Комплекс 1
56	11.04.2019		Метание гранаты	1	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	Зачётный.	Комплекс 1
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>							
57	16.04.2019		Прямой нападающий удар через сетку	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
58	18.04.2019		Групповое блокирование	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
59	23.04.2019		Верхняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5

60	25.04.2019		Учебная игра	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
61	30.04.2018		Учебно-тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 5
62	14.05.2019		Учебно - тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 5
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>							
63	16.05.2019		Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию с передачей эстафетной палочки		Комплекс 5
64	21.05.2019		Бег 30 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию на скорость	Зачётный.	Комплекс 5
65	23.05.2019		Бег на результат 100 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Зачётный.	Комплекс 5



66	30.05.2019		Соревнования по легкой атлетике.  Тест на знание теории.	1	<b>Знать</b> историю зарождения олимпийского движения.		Комплекс 5
67	резерв		Бег по пересеченной местности	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
68	резерв		Бег 2000, 3000 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию на выносливость		Комплекс 5

**10 класс (плавание)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Д/з</b>
1	07.09.2018		Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений		<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания.  <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности	Текущий	ОРУ-1

2	14.09.2018		Скольжение с выдохом в воду		Уметь выполнять скольжение	Текущий	Специальные упражнения.
3	21.09.2018		Техника движения ног в кроле 50 м		Уметь выполнять на технику работу ног в кроле.	Текущий	Специальные упражнения.
4	28.09.2018		Техника движения рук в кроле 50 м		Уметь выполнять на технику работу рук в кроле.		Специальные упражнения.
5	05.10.2018		Кроль на груди 800 м		Уметь плыть в полной координации.	Зачётный.	
6	19.10.2018		Кроль на спине 600 м		Уметь плыть в полной координации.		
7	26.10.2018		Кроль на груди 50 м, на спине 50 м		Уметь плыть с максимальной скоростью.		Упражнения на развитие скорости.
8	02.11.2018		Совершенствование техники «дельфин»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
9	09.11.2018		Движения рук в стиле «дельфин»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.

10	16.11.2018		Совершенствование техники движения ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
11	30.11.2018		Поворот «кувырок»		Уметь выполнять повороты.		
12	07.12.2018		Поворот «маятник». Кроль 400 м		Уметь выполнять повороты.	Текущий	
13	14.12.2018		Брасс 400 м. Техника рук в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
14	21.12.2018		Брасс 450 м, техника рук и ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
15	28.12.2018		Брасс 500 м в полной координации		Уметь проплывать на результат.	Зачётный	
16	11.01.2019		Изучение техники «дельфин»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
17	18.01.2019		Техника работы рук в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.

18	25.01.2019		Техника работы ног в дельфине		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
19	01.02.2019		Старт, скольжение, поворот		Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
20	08.02.2019		Старт, скольжение, поворот		Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
21	15.02.2019		Комбинированная эстафета 4x25 м		Уметь плыть в полной координации.	Текущий	ОРУ-3
22	22.02.2019		Техника движения рук в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
23	01.03.2019		Техника движения ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
24	15.03 2019		Техника движения ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Текущий	Специальные упражнения.
25	22.03.2019		Согласованное движение рук и ног		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.

26	29.03.2019		Согласованное движение рук и ног		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
27	05.04.2019		Согласованное движение рук и ног		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
28	13.04.2019		Техника дыхания в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
29	20.04.2019		Упражнения на дыхание. «Дельфин» 50 м		Уметь плыть дельфином в полной координации	Текущий	ОФП
30	27.04.2019		Игры.		Уметь играть в игры на воде.		ОФП.
31 - 32	17.05.2019 24.05.2019		Комплексное плавание.		Уметь проплывать 200 метров в комплексе.	Текущий	ОФП
33 - 34	31.05.2019 резерв		Игры.		Уметь играть в игры на воде.		ОФП.

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>	Д
<b>1.2.</b>	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	Д
<b>1.3.</b>	<b>Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 2008 г.</b>	Ф
<b>1.4.</b>	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>	Ф
<b>2.2.</b>	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>	Д
<b>2.3.</b>	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>	Д
<b>2.4.</b>	<b>Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</b>	Д
<b>2.5.</b>	<b>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.</b>	Д
<b>2.6.</b>	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 10 класс, Москва «Вако» 2006</b>	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	

3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект





ЛИДЕРЫ

ОАО «Лидеры»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

  
Т.В.Христофорова  
«В» августа 2019 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

  
«В» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

  
«В» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета «Физическая культура»  
для средней школы

(11 класс)

Составлена  
Учителем физической культуры  
Иващипин С.С.

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования по Физической культуре, утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089, на основе авторской программы «Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008», в соответствии с основной образовательной программой ОАНО «Лидеры», разработанной на 2015 -2020 гг., Положением о рабочей программе ОАНО «Лидеры», Учебным планом ОАНО «Лидеры» на 2018-2019.

Развернутый тематический план разработан в соответствии с рекомендациями примерной программой (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008), составленной на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. С учетом уровневой специфики классов выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты).

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по Физической культуре для 11 класса под редакцией В.И. Лях, Зданевич А.А., «Физическая культура». выпускаемым издательством «Просвещение 2006».

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане школы «Лидеры»**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Вариативная часть 3-го часа по выбору учителя, из которых 34 часа в 11 классе, приходится на плавание.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и пере лазания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики.*** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со

взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.*** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>							
1	06.09.18		Высокий и низкий старт	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
2	07.09.18		Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
3	13.09.18		Бег на результат 100 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Зачётный.	Комплекс 1
4	14.09.18		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1
5	20.09.18		Прыжок в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Обучающий.	Комплекс 1



6	21.09.18		Прыжок в длину с разбега	1	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
7	27.09.18		Метание гранаты 500-700 грамм	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбег. <b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
8	28.09.18		Метание гранаты 500-700 грамм	1	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Зачётный.	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>							
9	04.10.18		Ведение мяча	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
10	05.10.18		Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
11	18.10.18		Передача мяча	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий.	Комплекс 3
12	19.10.18		Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3

13	25.10.18		Бросок двумя руками от головы	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
14	26.10.18		Ловля и передача мяча	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий.	Комплекс 3
15	01.11.18		Нападение быстрым прорывом	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
16	02.11.18		Нападение быстрый прорыв	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
17	08.11.18		Учебно – тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Обучающий.	Комплекс 3
18	09.11.18		Учебно – тренировочная игра 5x5	1	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия		Комплекс 3
<b>Гимнастика – 14 часов</b>							
19	15.11.18		Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов	Обучающий.	Комплекс 2

20	16.11.18		Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
21	29.11.18		Поворот боком – юноши Сед углом – девушки	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
22	30.11.18		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 1
23	06.12.18		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 1
24	07.12.18		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов,	Текущий	Комплекс 1
25	13.12.18		Подтягивание	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Зачётный.	Комплекс 2
26	14.12.18		Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор - юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор - юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		Комплекс 2

27	20.12.18		Комбинация из 5 элементов	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплекс 2
28	21.12.18		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплекс 2
29	27.12.18		Акробатическая комбинация	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Зачётный.	Комплекс 2
30	28.12.18		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь - юноши	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2
31	10.01.19		Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2
32	11.01.19		Опорный прыжок	1	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Зачётный.	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>							
33	17.01.19		Попеременный двушажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий.	Комплекс 4
34	18.01.19		Одновременный двушажный	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 4

35	24.01.19		Переход с одного хода на другой	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 4
36	25.01.19		Одновременный одношажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий.	Комплекс 4
37	31.01.19		Одновременный безшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
38	01.02.19		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
39	07.02.19		Попеременный четырехшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
40	08.02.19		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачётный.	Комплекс 4
41	14.02.19		Попеременный четырехшажный ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
42	15.02.19		Преодоление контр уклонов	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4

43	21.02.19		Спуски и подъемы	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Обучающий.	Комплекс 4
44	22.02.19		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
45	28.02.19		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
46	01.03.19		Прохождение дистанции 5км.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>							
47	14.03.19		Нижняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
48	15.03.19		Передача мяча сверху	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий.	Комплекс 3
49	21.03.19		Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

50	22.03.19		Нижняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Зачётный.	Комплекс 3
51	28.03.19		Прием мяча снизу	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
52	29.03.19		Учебная игра	1	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Обучающий.	
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>							
53	04.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Обучающий.	Комплекс 1
54	05.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
55	11.04.19		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Зачётный.	Комплекс 1
56	12.04.19		Метание гранаты	1	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность		Комплекс 1
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>							

57	18.04.19		Прямой нападающий удар через сетку	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
58	19.04.19		Групповое блокирование	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
59	25.04.19		Верхняя прямая подача	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5
60	26.04.19		Учебная игра	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
61	16.05.19		Учебно – тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 5
62	17.05.19		Учебно – тренировочная игра	1	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 5
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>							
63	23.05.19		Эстафетный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию с передачей эстафетной палочки		Комплекс 5



64	24.05.19		Бег 30 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию на скорость	Зачётный.	Комплекс 5
65	резерв		Бег на результат 100 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Зачётный.	Комплекс 5
66	резерв		Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	<b>Знать</b> историю зарождения олимпийского движения	Фронтальный.	Комплекс 5
67	резерв		Бег по пересеченной местности	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
68	резерв		Бег 2000, 3000 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать 2000, 3000 м	Зачётный.	Комплекс 5

### 11 класс (плавание)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з
-------	---------------	---------------	------------	--------------	-----------------------	--------------	-----

1	03.09.18		Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений		<b>Знать</b> правила безопасности на уроках плавания.  <b>Уметь</b> входить в воду, соблюдая правила техники безопасности	Текущий	ОРУ-1
2	10.09.18		Скольжение с выдохом в воду		Уметь выполнять скольжение		Специальные упражнения.
3	17.09.18		Техника движения ног в кроле 50 м		Уметь выполнять на технику работу ног в кроле.		Специальные упражнения.
4	24.09.18		Техника движения рук в кроле 50 м		Уметь выполнять на технику работу рук в кроле.		Специальные упражнения.
5	01.10.18		Кроль на груди 800 м		Уметь плыть в полной координации.	Зачётный.	
6	15.10.18		Кроль на спине 600 м		Уметь плыть в полной координации.		
7	22.10.18		Кроль на груди 50 м, на спине 50 м		Уметь плыть с максимальной скоростью.	Текущий	Упражнения на развитие скорости.

8	29.10.18		Совершенствование техники «дельфин»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.
9	05.11.18		Движения рук в стиле «дельфин»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
10	12.11.18		Совершенствование техники движения ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
11	26.11.18		Поворот «кувырок»		Уметь выполнять повороты.	Текущий	
12	03.12.18		Поворот «маятник». Кроль 400 м		Уметь выполнять повороты.		
13	10.12.18		Брасс 400 м. Техника рук в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
14	17.12.18		Брасс 450 м, техника рук и ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Обучающий	Специальные упражнения.
15	24.12.18		Брасс 500 м в полной координации		Уметь проплыть на результат.	Зачётный	

16	14.01.19		Изучение техники «дельфин»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
17	21.01.19		Техника работы рук в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
18	28.01.19		Техника работы ног в дельфине		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Текущий	Специальные упражнения.
19	04.02.19		Старт, скольжение, поворот		Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
20	11.02.19		Старт, скольжение, поворот		Уметь выполнять старты и скольжения.		ОФП.
21	18.02.19		Комбинированная эстафета 4x25 м		Уметь плыть в полной координации.		ОРУ-3
22	25.02.19		Техника движения рук в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Текущий	Специальные упражнения.
23	11.03.19		Техника движения ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.

24	18.03.19		Техника движения ног в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.	Текущий	Специальные упражнения.
25	25.03.19		Согласованное движение рук и ног		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
26	01.04.19		Согласованное движение рук и ног		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
27	08.04.19		Согласованное движение рук и ног		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
28	15.04.19		Техника дыхания в «дельфине»		Уметь выполнять элементы техники дельфин.		Специальные упражнения.
29	22.04.19		Упражнения на дыхание. «Дельфин» 50 м		Уметь плыть дельфином в полной координации	Текущий	ОФП
30	29.04.19		Игры.		Уметь играть в игры на воде.		ОФП.
31 - 32	13.05.19 20.05.19		Комплексное плавание.		Уметь проплыть 200 метров в комплексе.		ОФП

33 - 34	резерв резерв		Игры.		Уметь играть в игры на воде.	Текущий	ОФП.
---------------	------------------	--	-------	--	---------------------------------	---------	------

## Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 2008 г.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 11 класс, Москва «Вако» 2006	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по	Д

	<b>физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</b>	
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
<b>4.1.</b>	<b>Музыкальный центр</b>	<b>Д</b>
<b>4.2.</b>	<b>Аудиозаписи</b>	<b>Д</b>
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>5.1.</b>	<b>Бревно гимнастическое напольное</b>	<b>П</b>
<b>5.2.</b>	<b>Козел гимнастический</b>	<b>П</b>
<b>5.3.</b>	<b>Канат для лазанья</b>	<b>П</b>
<b>5.4.</b>	<b>Перекладина гимнастическая (пристеночная)</b>	<b>П</b>
<b>5.5.</b>	<b>Стенка гимнастическая</b>	<b>П</b>
<b>5.6.</b>	<b>Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)</b>	<b>П</b>
<b>5.7.</b>	<b>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</b>	<b>П</b>
<b>5.8.</b>	<b>Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные</b>	<b>К</b>
<b>5.9.</b>	<b>Палка гимнастическая</b>	<b>К</b>
<b>5.10.</b>	<b>Скакалка детская</b>	<b>К</b>
<b>5.11.</b>	<b>Мат гимнастический</b>	<b>П</b>
<b>5.12.</b>	<b>Гимнастический подкидной мостик</b>	<b>Д</b>
<b>5.13.</b>	<b>Кегли</b>	<b>К</b>
<b>5.14.</b>	<b>Обруч пластиковый детский</b>	<b>Д</b>
<b>5.15.</b>	<b>Планка для прыжков в высоту</b>	<b>Д</b>
<b>5.16.</b>	<b>Стойка для прыжков в высоту</b>	<b>Д</b>
<b>5.17.</b>	<b>Флажки: разметочные с опорой, стартовые</b>	<b>Д</b>
<b>5.18.</b>	<b>Лента финишная</b>	
<b>5.19.</b>	<b>Рулетка измерительная</b>	<b>К</b>
<b>5.20.</b>	<b>Набор инструментов для подготовки прыжковых ям</b>	
<b>5.21.</b>	<b>Лыжи детские (с креплениями и палками)</b>	<b>П</b>
<b>5.22.</b>	<b>Щит баскетбольный тренировочный</b>	<b>Д</b>
<b>5.23.</b>	<b>Сетка для переноски и хранения мячей</b>	<b>П</b>
<b>5.24.</b>	<b>Сетка волейбольная</b>	<b>Д</b>
<b>5.25.</b>	<b>Аптечка</b>	<b>Д</b>



**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект