

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 13.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 4 – х классов. Уровень усвоения предмета базовый. Тематическое планирование рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 105 учебных часов в год. В системе предметов общеобразовательной школы курс физическая культура представлен в предметной области «Физическая культура». Назначение предмета «Физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью ;
- целостном развитии физических и психических качеств ;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей в 4-ых классах необходимо решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма ;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуре состоят в том, что они обеспечивают преемственность курсов физической культуры в начальной школе и в последующих классах основной и средней школы, а также в полной мере реализуют принципы деятельностного подхода, что полностью соответствует миссии и целям СОШ и образовательным запросам обучающихся. Для выполнения всех видов обучающих работ по физической культуре в 3-х классах в УМК имеются **учебник, учебные пособия:** 1) Рабочая программа по физической культуре. 4 класс /Составитель А.Ю.Патрикеев.-- М.: ВАКО, 2020; 2) Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных организаций /В.И.Лях-3-е изд. – М.,: Просвещение, 2019г; 3) Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс /к учебнику/ В.И.Лях /А.Ю.Патрикеев.--М.: ВАКО, 2019.

Система контролирующих материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, умений, навыков обучающихся на входном, текущем и итоговом этапах изучения предмета включает в себя тестовые нормативы указанные в учебнике «Физическая культура. 1-4 классы» под ред. В.И.Лях и некоторые нормативы комплекса ГТО приемлемые для условий общеобразовательной школы.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки -- это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки -- это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки(отметки)

Оценка «5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - выставляется, если допущены 2 значительные ошибки и несколько грубых. Но при повторных выполнениях можно улучшить результат.

Оценка «2» - выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

1) в области подсознательной культуры:

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

2) в области нравственной культуры:

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

3) в области трудовой культуры:

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

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) в области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств,
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений,
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся научатся:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивая их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Олимпийское движение в России. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Оценка техники движений Олимпийские игры в Москве. Двигательные умения и двигательные навыки физической культуры. Двигательные действия и техническая подготовка. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Двигательные умения и двигательные навыки.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастических брусьях.
- Кувырок в полушпагат. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату и гимнастической стенке.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке. Висы и упоры.

Лёгкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам, Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам, Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий. В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру. При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних

них дыхательных путей,ревматизме,циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения.Вместе с тем следует правильно,методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в новую должен производиться совместно врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п\п	вид программного материала	кол - во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2.	Спортивные игры	27	7	-	12	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24	-	24	-	-
4.	Лёгкая атлетика	33	17	-	-	16
5.	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	ИТОГО:	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

№ урок	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Раздел программы – лёгкая атлетика– 15 часов				
1.	Вводный урок: -лёгкая атлетика; -общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Определять и кратко характеризовать лёгкую атлетику, как вид спорта, историю её развития, успехи российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях. Определять ситуации требующие применения мер профилактики травматизма на уроках ФК. Осознавать необходимость соблюдения правил безопасного поведения, как своего, так и окружающих.		
2.	Спринтерский бег. Обучение техники высокого старта и стартового разгона.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ		
3.	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции	организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.		
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Выполнение правил челночного бега.		
5.	Спринтерский бег. Правила соревнований в спринте. Контрольный бег на 30 м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Выполнение правил соревнований. Контрольный бег на 30 м		
6.	Спринтерский бег. Контрольный бег на 60 м Встречные беговые эстафеты.	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м) Контр. бег на 60 м финиширование, спец беговые упр. Встречные беговые эстафеты.		

7.	Обучение техники прыжков в длину с места и с разбега. Правила соревнований в прыжках в длину.	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правильность выполнения отталкивания в прыжках с места. Выполнение правил безопасности при поточном выполнении упражнений и при приземлении.		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов.	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Правильная постановка стопы при отталкивании. Активная работа маховой ноги, синхронизация работы рук и ног.		
9.	Развитие скоростно-силовых качеств.	СПУ - многоскоки с ноги на ногу; прыжок через шаг. Прыжки через невысокий барьер. Раннее опускание ног при приземлении.		
10.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
11.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12.	Учёт техники прыжка в длину с разбега в условиях соревнований.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Волнение в соревновательной обстановке. Технические ошибки в различных фазах прыжка.		
13.	Обучение техники метания малого мяча. Правила безопасности при выполнении метания.	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Технические ошибки в различных фазах метания. Нарушения правил безопасности при метании. Равномерный бег до 1 км.		
14.	Совершенствование техники метания малого мяча. Бег на средние и длинные	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.). Бег на средние и длинные		

	дистанции.	дистанции.Неправильное распределение усилий на дистанции.Ошибки в технике бега и метания.		
15.	Бег на 1000м с целью определения начального уровня развития выносливости	ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону на 1000м – на результат.		
Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 12 часов				
16.	Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр.Баскетбол в России (СССР) и за рубежом. Правила безопасности на уроках баскетбола.	Убеждение в необходимости регулярных тренировок для достижения успеха в любом игровом виде спорта и, в баскетболе, в частности. Обязательность выполнения правил безопасности на уроках и в самостоятельных занятиях.		
17.	Обучение технически приёмов баскетбола без мяча (стойки, перемещения, остановки).	Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Подвижные игры и эстафеты и использованием технических приемов без мяча.		
18.	Обучение техники передачи двумя руками от груди и ловля мяча на месте.	Стойка и передвижения игрока,остановки прыжком.Повороты без мяча и с мячом.Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .Игра «Быстро и точно»Правильная постановка рук при передаче и ловле.		
19.	Обучение техники передачи двумя от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч» Овладение умением выхода на мяч.		
20.	Обучение техники передачи одной от плеча и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча в движении.	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от груди на месте в парах с шагом(в движении). Подвижная игра «Мяч капитану» с использованием только передач.		
21.	Обучение техники ведения мяча на месте и в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Игра «Мяч капитану» с использованием передач и ведение. Выполнение		

		ведения жёсткой кистью, одними пальцами, ударами.		
22.	Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Обучение техники бросков от головы в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра «Мини-баскетбол». Несогласованность в работе ног, рук, туловища во время выполнения броска.		
23.	Обучение техники бросков от головы в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра «Мини-баскетбол». Несогласованность в работе ног, рук, туловища во время выполнения броска.		
24.	Совершенствование техники бросков от головы в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра «Мини-баскетбол». Несогласованность в работе ног, рук, туловища во время выполнения броска.		
25.	Подвижные и спортивные игры	Учебная игра «Мини-баскетбол». Игры по выбору детей		
26.	Подвижные и спортивные игры	Учебная игра «Мини-баскетбол». Игры по выбору детей		
27.	Подвижные и спортивные игры	Учебная игра «Мини-баскетбол». Игры по выбору детей		
Раздел программы – гимнастика с элементами акробатики – 21 час				
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	История гимнастики. Выдающиеся отечественные гимнасты. Виды гимнастики. Строевые упражнения.		
29.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые и общеразвивающие упражнения. Обучение техники кувырка вперёд и назад.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Учить слаженности при выполнении строевых приёмов. Добиваться наиболее плотной группировки при выполнении кувырков. Обеспечить страховку и безопасное выполнение акробатических элементов.		
30.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад,	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость.		

	стойка на лопатках			
31.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад в группировке. Совершенствование стойки на лопатках.	Перестроения в движении. ОРУ силовой направленности. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Обеспечить страховку и безопасное выполнение акробатических элементов.		
32.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост»	Перестроения в движении. ОРУ силовой направленности. Кувырки в группировке. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость.		
33.	Развитие гибкости с помощью упражнений йоги. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Перестроения в движении. ОРУ силовой направл-ти. Упражнения на гибкость из йоги. Кувырки в группировке. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость.		
34.	Совершенствование техни ки стойки на лопатках с прямыми ногами и фиксац ией. Мост из положения лё жа на спине.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения со скакалкой. Связки акробатических элементов.		
35.	Совершенствование техни ки стойки на лопатках с пр ямыми ногами и фиксацией	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения со скакалкой. Связки акробатических элементов.		
36.	Обучение техники выполнения дыхательных упражнений «пилатес».	Суставная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений на ковриках «пилатес»		
37.	Обучение техники упражнения в равновесии	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне: стойки, различные виды ходьбы, повороты		
38.	Совершенствование техники упражнения в равновесии. Обучение техники лазания по гимнастической лестнице.	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне: стойки, различные виды ходьбы, повороты Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.		
39.	Совершенствование техни ки лазания по гимнастиче	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне: стойки,		

	ской лестнице. Подтягивание в висе.	различные виды ходьбы, повороты Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе		
40.	Обучение техники опорного прыжка на гимнастического козла.	Комплекс ОРУ на гибкость и координацию. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).		
41.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г. скакалками. Вскок в упор при сев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.		
42.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла.	ОРУ с гантелями.Прыжки «змейкой»через скамейку.Вскок в упор присев.Соскок прогнувшись.Сгибание и разгибание ру к в упоре: мальчики от пола,ноги на гимнастической скамей ке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
43.	Учёт техники опорного прыжка на гимнастического козла.	Строевые упражненияОпорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.		
44.	Развитие двигательных качеств- ловкость, сила	Упражнения на пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
45.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1. Упражнения со скакалкой 2. Упражнения на пресс 3. Упражнения на гибкость 4. Упражнения на координацию 5. Упражнения на ловкость с мячом		
46.	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Полоса препятствий. 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку на каждую ногу 3. Пролезание под барьерами 4. Бег «змейкой» 5. Пробегание по скамейке		
47.	Развитие двигательных качеств- ловкость, сила	Упражнения на пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
48.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1.Упражнения со скакалкой 2.Упражнения на пресс 3.Упражнения на гибкость		

		4.Упражнения на координацию 5.Упражнения на ловкость с мячом		
<i>Раздел программы – лыжная подготовка – 18 часов</i>				
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка и инвентарь лыжника. Виды лыжного спорта и его история. Классические и коньковые ходы.	Убеждение в необходимости выполнения правил безопасности при занятиях лыжными видами спорта. Мотивирование на серьезное отношение к выполнению упражнений.		
50.	Обучение техники скользящего шага и попеременн. двухшажного хода.	Техника скользящего шага и попеременн. двухшажного хода. Корректировка потери равновесия, укорачивания скользящего шага, двухопорного скольжения.		
51.	Обучение техники попеременн. двухшажного и одно временн.бесшажного хода.	Техника попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода. Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног.		
52.	Обучение техники попеременн. двухшажного и одно временн.бесшажного хода.	Техника попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода. Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног.		
53.	Безопасность при занятиях горной техникой. Обучение техники спуска в высокой стойке, торможение падением, подъем «ёлочкой».	Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме. Убеждение в необходимости освоения техники торможения падением.		
54.	Совершенс-е техники попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода.	Техника попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5км.Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног.		
55.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке, подъем «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Техника спуска в высокой стойке, подъем «ёлочкой» и «полуёлочкой».Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме. Прохождение дистанции до 1,5км.		
56.	Совершенс-е техники попеременн. и одновременного двухшажного хода, одновременн.бесшажного хода.	Техника попеременн. и одновременного двухшажного хода, одновременн. бесшажного хода.Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног		

57.	Совершенс-е техники спуска в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Техника спуска в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5км.		
58.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до трёх км	Сохранение правильной техники передвижения на фоне усталости. Приложение волевых усилий.		
59.	Контрольное прохождение дистанции 1 км. Совершенс-е техники спуска в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Контрольное прохождение дистанции- 1км. Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме и торможении.		
60.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до трёх км	Сохранение правильной техники передвижения на фоне усталости. Приложение волевых усилий.		
61.	Совершенс-е спуска в высокой стойке, торможение и поворот «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме и торможении.		
62.	Повторное прохождение отрезков от 200 до 500 м с общим объёмом до полутора км.	Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости и на фоне усталости. Приложение волевых усилий.		
63.	Совершенс-е спуска в высокой стойке, повороты переступанием на спуске, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Обучение быстрому переносу веса тела с ноги на ногу при повороте переступанием. Эстафеты.		
64.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Контрольное прохождение дистанции 1 км.	Контрольное прохождение дистанции 1 км. Эстафеты на пологом склоне. Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости и на фоне усталости. Приложение волевых усилий для достижения высокого результата.		

65.	Игры и эстафеты на лыжах.	Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости, выполнение правил безопасности и игр (эстафет).		
66.	Игры и эстафеты на лыжах.	Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости, выполнение правил безопасности и игр (эстафет).		
Раздел программы - спортивные игры (футбол) – 10 час				
67.	Футбол – игра миллионов. Правила безопасности на уроках.	Знакомство с историей футбола и основными терминами и правилами безопасности. Передвижение игрока, удары по мячу.		
68.	Обучение техники перемещения в футболе без мяча и с мячом, простейшие технические приёмы.	Перемещение игрока. Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. Понимание важности движения без мяча в футболе, понимание важности правильного выполнения технических приёмов.		
69.	Разучивание и закрепление техники перемещений и приёмов владения мячом.	Перемещение игрока. Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Исправление ошибок в технике выполняемых приёмов.		
70.	Ознакомление с техникой ведения мяча. Передачи и остановки мяча в парах.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. Ведение мяча обеими ногами, чрезмерное отпускание мяча от себя. Понимание важности точности в передачах.		
71.	Комплексное выполнение технических приёмов игры. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение с изменением скорости и пассивным сопротивлением. Правильные сочетания в выполнении технических приёмов. Взаимодействие с партнёром.		
72.	Разучивание простейших тактических действий во взаимодействии с партнёром и при противодействии соперника.	Выполнение разученных технических приёмов в малых группах. Правильная оценка местоположения партнёра и соперника, расстояний до них, правильный выбор технических действий, обусловленный вышеуказанными факторами.		
73.	Закрепление Разучивание индивидуальных тактических действий.	Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощённым правилам Техника ранее разученных технических приёмов: индивидуально, в парах и группах.		

74.	Разучивание новых способов в выполнении передачи и удара (удар серединой и внешней частью подъёма) Передачи и удары с различной силой и на разные расстояния. Групповые технико-тактические действия в «квадрате	Удары по мячу внутренней частью подъёма. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола Правильная постановка опорной ноги, нанесение удара по средней части мяча. Передачи и удары с различной силой и на разные расстояния. Групповые технико-тактические действия в «квадрате 4*2».		
75.	Закрепление технико-тактических умений в групповых упражнениях.	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра на площадке уменьшенных размеров с выполнением различных тактических заданий.		
76.	Закрепление технико- тактических умений в групповых упражнениях. Учебная игра на площадке уменьшенных размеров с выполнением различных тактических заданий.	Умение не выключаться из игры после окончания игрового эпизода, а переключаться на выполнение других действий.		
Раздел программы – спортивные игры (волейбол) – 10 часов				
77.	Сведения из истории и теории волейбола. Основные технические приёмы волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Стойки и перемещения.	Вызов интереса к освоению волейбола. Понятия о специфике технических приёмов волейбола. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		
78.	Обучение техники передачи двумя руками сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; «Пионербол».		
79.	Закрепление техники передачи двумя руками сверху. Ознакомление с техникой приёма двумя руками снизу.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Приём мяча снизу над собой, у сетки в парах. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» Коррекция техники выполнения приёмов.		

80.	Закрепление техники приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.		
81.	Нижняя прямая подача мяча – ознакомление. Закрепление техники приёма и передачи мяча в парах.	ОРУ.Специальные беговые упражнения.Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах.Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м:подача мяча в стену;подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		
82.	Совершенствование техники нижней прямой подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.		
83.	Закрепления техники выполнения приёмов игры.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в пионербол с элементами волейбола.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра в пионербол с элементами волейбола.		
84.	Закрепления техники выполнения приёмов игры. Ознакомление с начальными тактическими действиями в защите и нападении. Игра в пионербол с элементами волейбола.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		
85.	Закрепление тактики свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.Прием и передача.Нижняя подача мяча.Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов		

		(ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		
86.	Контрольный урок по выполнению технических приёмов индивидуально, в парах и в игре.	Преодоление волнения при контрольном выполнении технических приёмов.		
Раздел программы – лёгкая атлетика – 16 часов				
87	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Закрепление навыка в спринтерского бега. Оснащение с техникой прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	Осознание необходимости соблюдения правил безопасного поведения, как своего, так и окружающих. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег из различных исходных положений.		
88	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з)		
89	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием». Закрепление навыков спринтерского бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление)		
90	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р		
91	Тестирование скоростно-силовых (прыжок в длину с места) и координационных (челночный бег 3 x 10 м) способностей.	Концентрация учащихся на достижении максимального результата в выполняемых упражнениях.		
92	Круговая тренировка.	Работа по станциям (15с) Упражнения со скакалкой Упражнения на пресс Упражнения на силу рук (подтягивание) Упражнения на силу ног (приседание)		

		Упражнения на ловкость с мячом		
93	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта и стартового разгона.	Высокий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
94	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта и стартового разгона. Тестирование скоростных способностей (бег – 30 м).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Тестирование скоростных способностей (бег – 30 м). Развитие скоростных качеств.		
95	Спринтерский бег. Тестирование скоростных способностей (бег – 60 м).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. «Разведчики и часовые»		
96	Закрепление техники бега на выносливость.	Бег в равномерном темпе(10мин).ОРУ.Специальные беговые упражнения. Игра «перестрелка» Развитие выносливости.		
97	Закрепление техники бега на выносливость.	Бег в равномерном темпе(10мин).ОРУ.Специальные беговые упражнения.Спортивная игра «футбол».Развитие выносливости.		
98	Тестирование уровня развития выносливости(бег 1000м	Исправление общих и индивидуальных ошибок в технике. Проявление волевых усилий для преодоления утомления.		
99	Суставная гимнастика	Выполнение упражнений на коврике в положении сидя, лёжа на животе и спине		
100	Тестирование уровня развития силовых качеств: подтягивание и пресса за 30сек.	Концентрация учащихся на достижении максимального результата в выполняемых упражнениях.		
101	Закрепление техники метания малого мяча.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). П/и «Кто дальше бросит»		
102	Совершенствование техники метания малого мяча. Легкоатлетические эстафеты.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). П/и «Кто дальше бросит»		

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Методические пособия для учащихся - В.И. Лях, Физическая культура 5-7 класс Просвещение 2019 г.

Учебно-методические пособия для учителя - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпн В.И.Лях Москва «просвещение» 2016г;

- В.И. Лях, Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы -Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов
- В.И. Лях, Физическая культура Тестовый контроль. 5-9 классы
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

Учебно-практическое оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	11
Коврик гимнастический	15
Гантели	4
Скамейка гимнастическая	4
Маты гимнастические	8
Мяч набивной (3,5кг)	5
Мяч малый(теннисный)	30
Скакалка гимнастическая	30
Палка гимнастическая	30
Обруч гимнастический	6
Секундомер	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	20

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Жилетки игровые	10
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	20
Мячи футбольные	10
Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	1
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря	2
Пришкольная площадка	
Легкоатлетическая дорожка	2
Сектор для прыжков в длину	1
Баскетбольная площадка	1

[illegible]

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета

Протокол № 1

от 30 августа 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

_____Летягина Н.А.