

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « _____ » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР Соловьева Л.И.

« _____ » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« _____ » _____ 2020г

**Рабочая программа
По Физической культуре**

Для 1 касса

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»

Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В.-первая категория

2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2017) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Задачи: образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Цель:

- программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизни-обеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениями техническим действиям из базовых видов спорта;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

Учащиеся должны знать:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организацию, правила поведения и безопасности;

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при проведении занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание;

О работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры: при занятиях легкоатлетическими упражнениями, гимнастическими упражнениями, подвижными играми;

Учащиеся должны уметь:

Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги;

Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности; чередовать ходьбу с бегом;

Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол;

Понимать:

Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств;

Уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,8	7,0
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4

Требования к уровню подготовки учащихся :

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь :

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

3. Содержание учебного предмета, курса с указанием организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

В программе В.И.Ляха ,А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Всего 102 часов, в неделю 3 часа

Плановых контрольных упражнений ___ 49 _____

Плановых лабораторных работ _____

Практических упражнений _ 85 _____

Распределение учебных часов по разделам программы:

№	Название раздела, темы.	Количество часов	Из них		
			Теория	Практика	Проверочные упражнения

1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	9	1	4	4
2	Подвижные игры бегом	6	1	2	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	1	2	3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	6	1	2	3
5	Легкая атлетика.	6	1	2	3
6	Гимнастика. Акробатика	5	1	2	2
7	Подвижные игры, эстафеты.	6	1	2	3
8	Кроссовая подготовка .	9	2	3	4
9	Подвижные игры на основе футбола .	6	1	2	3
10	Подвижные игры на основе волейбола .	6	1	2	3
11	Подвижные игры на основе баскетбола .	12	2	5	5
12	Гимнастика с элементами акробатики .	6	1	2	3
13	Легкая атлетика .Бег с ускорением.	19	3	6	10
	Всего:	102	17	36	49

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов

№ урока	Название раздела и темы	Дата проведения		Аргументация изменений
		План	факт	
1	Ходьба и бег.	2.09		
2	Ходьба с преодолением препятствий	4.09		
3	Прыжки в длину. Прыжки	7.09		
4	Прыжки в высоту.	9.09-11.09		
5-6	Метание на дальность. Метание.	14.09-16.09		
7-8	Подвижные игры с бегом , прыжками .	18.09-21.09		
9-10	Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием .	23.09-25.09		
11	Акробатика.Строевые упражнения	28.09		
12-13	Висы . Строевые упражнения	30.09-2.10		
14-15	Опорный прыжок . Лазание .	5.10-7.10		
16-17-18	Ловля и передача мяча .Ведение на месте . Броски в цель.	9.10-12.10.14.10		
19-20	Броски в вверх , вниз с ударом об пол	16.10-19.10		
21-22-23	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	21.23.26.10		
24-25-26	Подвижные игры , эстафеты .	2.11.4.11.6.11		
27	Строевые упражнения	9.11		
28-29	Сочетание различных видов ходьбы ,обычный бег	11.11-13.11		
30-31	Бег с изменением направления движения по указанию учителя	16.11-18.11		
32-33	Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонт. цель с расстояния 4-5 м .	20.11-23.11		
34-35	Акробатика . Строевые упражнения .	25.11-27.11		
36	Висы .	30.11		

37-38	Опорный прыжок . Лазание .	2.12-4.12		
39-40	Ведение мяча на месте .	7.12-9.12		
41-42	Ловля и передача мяча .	11.12-14.12		
43-44-45	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	16.1218.12.21.12		
46-47-48	Подвижные игры , эстафеты .	23.12.25.12.28.12		
49-50	Прыжок с высоты до 40 см .Прыжок в высоту с разбега	30.12-11.01		
51-52-53	Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонт. цель с расстояния 4-5 м .	13.01-15.01.-18.01		
54-55	Акробатика . Строевые упражнения .	20.01-22.01		
56	Висы .	25.01		
57-58	Опорный прыжок . Лазание .	27.01-.29.01		
59	Ведение мяча на месте .	1.02-3.02		
60-61-62	Темп и ритм движений . Правильное дыхание .	5.02.-8.-02.-10.02		
63-64-65	Держание мяча , передачи на расстоянии , броски .	12.02.-15.02.-17.02		
66-67	Чередование бега и ходьбы . Темп и ритм движений .	19.02.-22.02		
68-69	Передача мяча на месте .Остановка мяча стопой	24.02.-26.02		
70-71	Стойка игрока . Перемещение в стойке.Передачи мяча на месте .П/и «Картошка»	1.03.-3.03		
72-73	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег .	5.03-8.03		
74-75	ОРУ№5(со скакалкой) . Ловля мяча в движении .	10.03.-12.03		
76-77	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег	15.03.-17.03		
78-79	Построение . Броски мяча в цель . П/и «Мяч в корзину» .	19.03-22.03		

80-81	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег. Броски мяча в кольцо на счет	24.03-26.03		
82-83	Построение . Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5 . Прыжки через скакалку . П/и «Удочка	26.03-5.04		
84-85	Построение. Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5 . Эстафеты с мячом	7.04-9.04		
86-87	Построение. Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5. Ловля и передача мяча в движении	12.04-14.04		
88-89	Построение, перестроение . Повороты на месте . Размыкание и смыкание приставными шагами .	16.04-19.04		
90-91	Построение, перестроение . Повороты на месте . Размыкание и смыкание приставными шагами .	21.04-23.04		
92-93	Построение, перестроение . Повороты на месте . Вис стоя и лежа . Поднимание прямых и согнутых ног	26.04.-3.05		
94-95	Построение, перестроение . Повороты на месте Перешагивание через набивные мячи .	5.05-7.05		
96	Повороты на месте.	10.05		
97	Бег с ускорением . ОРУ№5 . Челночный бег 3/10 м . Бег 30 м . П/и «Пятнашки» .	11.05-14.05		
98-99	Акробатика .Строевые упражнения .	15.05-17.05		
100	Строевые упражнения. Висы .	19.05		
101	Метание. Эстафеты.	21.05		
102	Подведение итогов за год. Задание на лето.	24.05		

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « _____ » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР Соловьева Л.И.

« _____ » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« _____ » _____ 2020г

**Рабочая программа
По Физической культуре**

Для 2 касса

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»

Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В.-первая категория

4. Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 2 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2017) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Задачи: образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Цель:

- программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизни-обеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениями техническим действиям из базовых видов спорта;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

5. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

Учащиеся должны знать:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организацию, правила поведения и безопасности;

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при проведении занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание;

О работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры: при занятиях легкоатлетическими упражнениями, гимнастическими упражнениями, подвижными играми;

Учащиеся должны уметь:

Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги;

Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности; чередовать ходьбу с бегом;

Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол;

Понимать:

Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств;

Уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,8	7,0
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	11,0	11,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125

	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4
--	--	---	---

Требования к уровню подготовки учащихся :

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь :

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

6. Содержание учебного предмета, курса с указанием организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

В программе В.И.Ляха ,А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Всего 102 часов, в неделю 3 часа

Плановых контрольных упражнений ___49_____

Плановых лабораторных работ _____

Практических упражнений _85_____

Распределение учебных часов по разделам программы:

№	Название раздела, темы.	Количество часов	Из них		
			Теория	Практика	Проверочные упражнения
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	9	1	4	4
2	Подвижные игры бегом	6	1	2	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	1	2	3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	6	1	2	3
5	Легкая атлетика.	6	1	2	3
6	Гимнастика. Акробатика	5	1	2	2
7	Подвижные игры, эстафеты.	6	1	2	3
8	Кроссовая подготовка .	9	2	3	4
9	Подвижные игры на основе футбола .	6	1	2	3
10	Подвижные игры на основе волейбола .	6	1	2	3
11	Подвижные игры на основе баскетбола .	12	2	5	5
12	Гимнастика с элементами акробатики .	6	1	2	3
13	Легкая атлетика .Бег с ускорением.	19	3	6	10
	Всего:	102	17	36	49

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов

№ урока	Название раздела и темы	Дата проведения		Аргументация изменений
		План	факт	
1	Ходьба и бег.	2.09		
2	Ходьба с преодолением препятствий	4.09		
3	Прыжки в длину. Прыжки	7.09		
4	Прыжки в высоту.	9.09-11.09		
5-6	Метание на дальность. Метание.	14.09-16.09		
7-8	Подвижные игры с бегом , прыжками .	18.09-21.09		
9-10	Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием .	23.09-25.09		

11	Акробатика.Строевые упражнения	28.09		
12-13	Висы . Строевые упражнения	30.09-2.10		
14-15	Опорный прыжок . Лазание .	5.10-7.10		
16-17-18	Ловля и передача мяча .Ведение на месте . Броски в цель.	9.10-12.10.14.10		
19-20	Броски в вверх , вниз с ударом об пол	16.10-19.10		
21-22-23	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	21.23.26.10		
24-25-26	Подвижные игры , эстафеты .	2.11.4.11.6.11		
27	Строевые упражнения	9.11		
28-29	Сочетание различных видов ходьбы ,обычный бег	11.11-13.11		
30-31	Бег с изменением направления движения по указанию учителя	16.11-18.11		
32-33	Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонт. цель с расстояния 4-5 м .	20.11-23.11		
34-35	Акробатика . Строевые упражнения .	25.11-27.11		
36	Висы .	30.11		
37-38	Опорный прыжок . Лазание .	2.12-4.12		
39-40	Ведение мяча на месте .	7.12-9.12		
41-42	Ловля и передача мяча .	11.12-14.12		
43-44-45	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	16.1218.12.21.12		
46-47-48	Подвижные игры , эстафеты .	23.12.25.12.28.12		
49-50	Прыжок с высоты до 40 см .Прыжок в высоту с разбега	30.12-11.01		
51-52-53	Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонт. цель с расстояния 4-5 м .	13.01-15.01.-18.01		

54-55	Акробатика . Строевые упражнения .	20.01-22.01		
56	Висы .	25.01		
57-58	Опорный прыжок . Лазание .	27.01-.29.01		
59	Ведение мяча на месте .	1.02-3.02		
60-61-62	Темп и ритм движений . Правильное дыхание .	5.02.-8.-02.-10.02		
63-64-65	Держание мяча , передачи на расстоянии , броски .	12.02.-15.02.-17.02		
66-67	Чередование бега и ходьбы . Темп и ритм движений .	19.02-.22.02		
68-69	Передача мяча на месте .Остановка мяча стопой	24.02.-26.02		
70-71	Стойка игрока . Перемещение в стойке.Передачи мяча на месте .П/и «Картошка»	1.03.-3.03		
72-73	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег .	5.03-8.03		
74-75	ОРУ№5(со скакалкой) . Ловля мяча в движении .	10.03.-12.03		
76-77	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег	15.03.-17.03		
78-79	Построение . Броски мяча в цель . П/и «Мяч в корзину» .	19.03-22.03		
80-81	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег. Броски мяча в кольцо на счет	24.03-26.03		
82-83	Построение . Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5 . Прыжки через скакалку . П/и «Удочка	26.03-5.04		
84-85	Построение. Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5 . Эстафеты с мячом	7.04-9.04		
86-87	Построение. Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5. Ловля и передача мяча в движении	12.04-14.04		
88-89	Построение, перестроение . Повороты на месте . Размыкание и смыкание приставными шагами .	16.04-19.04		
90-91	Построение, перестроение . Повороты на месте . Размыкание и смыкание приставными шагами .	21.04-23.04		

92-93	Построение, перестроение . Повороты на месте . Вис стоя и лежа . Поднимание прямых и согнутых ног	26.04.-3.05		
94-95	Построение, перестроение . Повороты на месте Перешагивание через набивные мячи .	5.05-7.05		
96	Повороты на месте.	10.05		
97	Бег с ускорением . ОРУ№5 . Челночный бег 3/10 м . Бег 30 м . П/и «Пятнашки» .	11.05-14.05		
98-99	Акробатика .Строевые упражнения .	15.05-17.05		
100	Строевые упражнения. Висы .	19.05		
101	Метание. Эстафеты.	21.05		
102	Подведение итогов за год. Задание на лето.	24.05		

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР Соловьева Л.И.

« » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« » _____ 2020г.

**Рабочая программа
По Физической культуре**

Для 3 касса

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»

Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В...-первая категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 3 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2017) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ .

учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Задачи: образования в начальной школе(формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться

*способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития

*эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Цель:

*формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

*укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

- * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- * измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- * оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- * организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- * бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- * характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- * взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Знать:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организацию, правила поведения и безопасности;
 Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при проведении занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание;

Знать понятие короткая дистанция;

О работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры: при занятиях легкоатлетическими упражнениями, гимнастическими упражнениями, подвижными играми;

Учащиеся должны уметь:

Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м;

Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги;

Уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Выносливости	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	11,0	11,5

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4

3. Содержание учебного предмета, курса с указанием организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

В программе В.И.Ляха ,А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Всего 102 часов, в неделю 3 часа

Плановых контрольных упражнений _ 43 _____

Плановых лабораторных работ _____

Практических упражнений _ 84 _____

Распределение учебных часов по разделам программы:

№	Название раздела, темы.	Количество часов	Из них		
			Теория	Практика	Проверочные упражнения
1	Легкая атлетика. Строевые упражнения	15	3	6	6
2	Подвижные игры .Игры с метанием	9	2	3	4
3	Гимнастика	21	3	9	9
4	Кроссовая подготовка .	9	2	3	4
5	Подвижные игры с элементами футбола .	5	1	2	2
6	Подвижные игры с элементами волейбола .	4		2	2
7	Подвижные игры .Баскетбол .	24	4	10	10
8	Легкая атлетика .	15	3	6	6
	Всего:	102	18	41	43

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов

№ урока	Название раздела и темы	Дата проведения		Аргументация изменений
		План	факт	
1	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	2.09		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага .	4.09		
3	Метание малого мяча на дальность .	7.09		
4	Совершенствование метания мяча .	9.09		
5	Строевые упражнения .	11.09		
6	Бег30- 60 м. Метание мяча .	14.09		
7	Техника финиширования .	16.09		
8	Прыжок в длину с разбега .	18.09		
9	Совершенствование прыжка в длину .	21.09		
10	Бег с изменением длины и частоты шага .	23.09		
11	Совершенствование техники финиширования .	25.09		
12	Развитие скоростно- силовых качеств .	28. 09		
13	Прыжок в высоту с разбега .	30.09		
14	Совершенствование прыжка в высоту .	2.10		
15	Бег в равномерном темпе .	5.10		
16-17	Подвижные игры .Инструктаж по ТБ .	7.10.-9.10		
18	Игры с метанием , передачей мячей .	12.10		
19	Строевые упражнения .	14.10		
20	Игры с прыжками .	16.10		
21	Развитие координационных способностей .	19.10		
22	Общеразвивающие игры .	21.10		

23	Развитие быстроты и ловкости в играх .	23.10		
24	Игры на развитие внимания .	26.10		
25	Гимнастика . Инструктаж по ТБ .	28.10		
26	Кувьрки в группировке .	30.10		
27	Упражнения на развитие равновесия .	2.11		
28	Совершенствование кувьрков в группировке .	4.11		
29	Мост из положения лежа прогнувшись .	6.11		
30	Совершенствование стойки на лопатках..	9.11		
31	Совершенствование строевых упражнений .	11.11		
32	Стойка на лопатках согнув ноги .	13.11		
33	Совершенствование стойки на лопатках .	16.11		
34	Игры с элементами акробатики .	18.11.		
35	Стойка на голове с поддержкой .	20.11		
36	Совершенствование стойки на голове .	23.1		
37	Строевые упражнения .	25.11		
38	Техника выполнения кувьрков в парах .	27.11		
39	Совершенствование кувьрков в парах .	30.11		
40	Упражнения на развитие гибкости .	2.12		
41	Игры с элементами акробатики .	4.12		
42	Техника опорного прыжка .	7.12		
43	Совершенствование техники опорного прыжка .	9.12		

44	Строевые упражнения .	11.12		
45	Игры с элементами акробатики .	14.12		
46	Техника бега .	16.12		
47-48	Чередование бега и ходьбы	18.11-21.12		
49-50	Темп и ритм движений .	23.12-25.12		
51-52	Правильное дыхание . Преодоление горизонтальных препятствий	28.12-30.12		
53-54	Специальные беговые упражнения .	11.01-13.01		
55-56	Мини- футбол по упрощенным правилам .	15.01-18.01		
57	Передача мяча на месте	20.01		
58-59	Остановка мяча стопой . Удары по неподвижному мячу .	22.01-25.01		
60-61	Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение .	29.01-1.02		
62-63	Техника работы рук ,ног . Игра в пионербол .	3.02-5.02		
64	Подвижные игры . Инструктаж по ТБ .	8.02		
65	Ведение мяча в движении .	10.02		
66	Совершенствование ведения мяча .	11.02		
67	Ловля и передача мяча в движении .	13.02		
68	Совершенствование передачи мяча .	15.02		
69	Броски мяча в щит , кольцо .	17.02		
70	Развитие координации движений в играх .	19.02		
71	Игры с предметами .	22.02		
72	Развитие силы рук .	24.02		

73	Строевые упражнения .	26.02		
74	Развитие упражнений на равновесие .	1.03		
75	Совершенствование двигательных умений и навыков .	3.03		
76	Понятие заданных положений .	5.03		
77	Игры на развитие внимания .	10.03		
78	Преодоление полосы из пяти предметов .	12.03		
79	Строевые упражнения .	15.03		
80	Игры с предметами .	17.03		
81	Совершенствование техники прыжков .	19.03		
82	Техника метания в играх .	22.03		
83	Совершенствование движений и навыков .	24.03		
84	Развитие быстроты в играх .	26.03		
85	Развитие двигательных качеств .	5.04		
86	Строевые упражнения в движении .	7.04		
87	Развитие координации и внимания в играх .	9.04		
88	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	12.04		
89	Бег с изменением скорости и частоты шага .	14.04		
90	Бег 30-60 м. с максимальной скоростью .	16.04		
91	Техника финиширования .	19.04		
92	Метание малого мяча на дальность .	21.04		
93	Совершенствование метания мяча .	23.04		

94	Прыжок в длину с разбега .	26.04		
95	Совершенствование прыжка в длину .	28.04		
96	Прыжок в высоту с разбега .	30.04		
97	Совершенствование прыжка в высоту .	5.05		
98	Бег с ускорение 30/ 60 м .	7.05		
99	Совершенствование техники финиширования .	12.05		
100	Развитие скоростно- силовых качеств .	14.05-17.05		
101	Строевые упражнения в движении	19.05-21.05		
102	Равномерный бег по дистанции . .	24.05-26.05		

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР Соловьева Л.И.

« » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« » _____ 2020г.

**Рабочая программа
По Физической культуре
Для 4 касса**

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»
Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В.,...первая категория

2020

4. Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 4 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2017) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ .

учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Задачи: образования в начальной школе(формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться

*способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития

*эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Цель:

*формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

*укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

5. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

- * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- * измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- * оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- * организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- * бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- * характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- * взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Знать:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организацию, правила поведения и безопасности;

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при проведении занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание;

Знать понятие короткая дистанция;

О работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры: при занятиях легкоатлетическими упражнениями, гимнастическими упражнениями, подвижными играми;

Учащиеся должны уметь:

Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м;

Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги;

Уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Выносливости	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	11,0	11,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125

	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4
--	--	---	---

6. Содержание учебного предмета, курса с указанием организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

В программе В.И.Ляха ,А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Всего 102 часов, в неделю 3 часа

Плановых контрольных упражнений ___ 43 _____

Плановых лабораторных работ _____

Практических упражнений _ 84 _____

№	Тема урока	план	факт	
п/п				
Знания о физической культуре.		2.09.		
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	4.09		
2	Инструктаж по ТБ	7.09		
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку.	9.09		
4	Подвижная игра «Белые медведи».	11.09		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	14.09		
6	Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	16.09		
7	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий.	18.09		
8	Подвижная игра «Салки парой».	21.09		
9	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий).	23.09.		
10	Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	25.09		
11	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад).	28.09		
12	Подвижная игра «Белые медведи».	30.09		
13	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью.	2.10		
14	Подвижная игра «Космонавты».	5.10		
15	Повторение. Высокий старт (техника).	7.10		
16	Подвижная игра «Космонавты».	9.10		
17	Повторение. Высокий старт (техника).	12.10		
	КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	14.10		
	Подвижная игра «Салки».	16.10		
18	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	19.10		
	Подвижная игра «Бездомный заяц».			
19	Повторение. Бег с изменением скорости, направления.	21.10		
	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») ГТО	23.10		
20	Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	2.11		
21	Равномерный бег до 6 – 8 минут.	4.11		

	Подвижная игра «Бездомный заяц».			
22	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	6.11		
23	Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	9.11		
24	Прыжок в длину с разбега (техника).	11.1		
25	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО	13.11		
	Подвижная игра «Волк во рву».			
26	Повторение. Прыжок в длину с разбега.	16.11		
27	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	18.11		
	Подвижная игра «Удочка».			
28	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	20.11		
29	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	23.11		
	Подвижная игра «Прыжки по полосам».			
30	КУ – метание малого мяча с места на результат. ГТО	25.11		
	Подвижная игра «Снайперы».			
31	Упражнения с набивными мячами (1 кг).	27.11		
	Подвижная игра «Охотники и утки».	30.11		
32	Инструктаж по ТБ	2.12		
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).			
33	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	4.12		
34	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах)	7.12		
	Эстафеты.			
35	КУ – ловля и передача мяча	9.12		
	Подвижная игра «Снайперы».			
36	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	11.12		
	Подвижная игра «Снайперы».			
37	Повторение. Ведение мяча с изменением направления.	14.12.		
	Эстафеты с ведением мяча.			
38	Повторение. Ведение мяча с изменением направления.	16.12		
	Эстафеты с ведением мяча.			
39	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	18.12		

	Эстафеты с ведением мяча.		
40	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	21.12	
	Эстафеты с ведением мяча.		
41	Инструктаж по ТБ	23.12	
42	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов.	25.12	
	Повторение. Кувырок вперед (техника).		
	Эстафета с гимнастическими скакалками.		
43	Кувырок назад в группировке.	28.12	
	Повторение. Кувырок вперед.		
44	Эстафета с гимнастическими скакалками.	30.12	
45	Повторение. Кувырок назад в группировке.	11.01	
	КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
46	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения).	13.01	
	Упражнения на гибкость в парах.		
47	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.	15.01	
	Подвижная игра «Вызови по имени».		
48	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.	18.01	
	Подвижная игра «Вызови по имени».		
49	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения).	20.01	
	Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).		
50	Акробатическое соединение. Эстафета.	22.01	
51	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	25.01	
52	«Мост» с помощью и самостоятельно.	27.01	
	Повторение. Кувырок вперед и назад.		
	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно.		
	Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
51	Поднимание ног в вися.	29.01	
	Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
52	Лазание по канату в три приема (техника).	1.02	

	Лазание по канату в три приема.		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
53	Повторение. Поднимание ног в висе.	3.02	
	Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
54	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	5.02	
55	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	8.02	
	Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку.		
	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».		
56	Повторение. Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	10.02	
57	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	12.02	
	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
58	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	15.02	
	Подвижная игра «Белые медведи».		
59	Повторение. Спортивные упражнения Подвижная игра «Пустое место».	17.02	
60	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках.	19.02	
	Подвижная игра «Салки парой».		
61	«Мост» с помощью и самостоятельно.	22.02	
62	Повторение. Кувырок вперед и назад.	24.02	
63	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно.	26.02	
64	Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1.03	
65	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей	3.03	
66	Знания о физической культуре.	5.03	
67	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	10.03	
68	Правила игры в баскетбол, терминология.	12.03	
69	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	15.03	
	Подвижная игра «Снайпер»		
70	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах.	17.03	
71	Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	19.03	

72	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	22.03	
73	Повторение. Ведение мяча с изменением направления.	24.03	
74	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	26.03	
75	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2.04	
76	Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	5.04	
78	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	7.04	
79	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	9.04	
80	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	12.04	
81	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	14.04	
82	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ	16.04	
83	Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.	19.04	
84	Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	21.04	
85	КУ – полоса препятствий.	23.04	
86	Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	26.04	
87	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). ГТО	28.04	
88	Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	30.04	
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). ГТО	5.05	
90	Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м Подвижная игра «Перестрелка».	7.05	
91	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). ГТО	12.05	

92	Метание малого мяча с места на дальность.	14.05	
	Подвижная игра «Перестрелка».		
93	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность.	17.05	
94	КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	19.05	
95	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	21.05	
96-97	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание».	24.05	
98-99	Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе.	26.05	
	Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».		
100-101-102	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО	28.05	

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР СоловьеваЛ.И.

« » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« » _____ 2020г.

**Рабочая программа
По Физической культуре**

Для 5 класса

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»

Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В.,...-первая категория

7. Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2017) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ .

учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Задачи: образования в начальной школе(формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться

*способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития

*эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Цель:

*формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

*укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

8. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

- * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- * измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- * оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- * организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- * бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- * характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- * взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Знать:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организацию, правила поведения и безопасности;
 Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при проведении занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание;

Знать понятие короткая дистанция;

О работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры: при занятиях легкоатлетическими упражнениями, гимнастическими упражнениями, подвижными играми;

Учащиеся должны уметь:

Выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м;

Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги;

Уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Выносливости	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	11,0	11,5

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4

9. Содержание учебного предмета, курса с указанием организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

В программе В.И.Ляха ,А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Всего 102 часов, в неделю 3 часа

Плановых контрольных упражнений __ 43 _____

Плановых лабораторных работ _____

Практических упражнений _ 84 _____

№	Тема урока	план	факт	
п/п				
Знания о физической культуре.		2.09.		
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	3.09		
2	Инструктаж по ТБ	8.09		
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку.	9.09		
4	Подвижная игра «Белые медведи».	10.09		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	15.09		
6	Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	16.09		
7	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий.	17.09		
8	Подвижная игра «Салки парой».	22.09		
9	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий).	23.09.		
10	Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	24.09		
11	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад).	29.09		
12	Подвижная игра «Белые медведи».	30.09		
13	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью.	1.10		
14	Подвижная игра «Космонавты».	6.10		
15	Повторение. Высокий старт (техника).	7.10		
16	Подвижная игра «Космонавты».	8.10		
17	Повторение. Высокий старт (техника).	13.10		
	КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	14.10		
	Подвижная игра «Салки».	15.10		
18	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	20.10		
	Подвижная игра «Бездомный заяц».			
19	Повторение. Бег с изменением скорости, направления.	21.10		
	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») ГТО	22.10		
20	Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	3.11		
21	Равномерный бег до 6 – 8 минут.	4.11		

	Подвижная игра «Бездомный заяц».			
22	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	5.11		
23	Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	10.11		
24	Прыжок в длину с разбега (техника).	11.1		
25	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО	12.11		
	Подвижная игра «Волк во рву».			
26	Повторение. Прыжок в длину с разбега.	17.11		
27	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	18.11		
	Подвижная игра «Удочка».			
28	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	19.11		
29	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	24.11		
	Подвижная игра «Прыжки по полосам».			
30	КУ – метание малого мяча с места на результат. ГТО	25.11		
	Подвижная игра «Снайперы».			
31	Упражнения с набивными мячами (1 кг).	26.11		
	Подвижная игра «Охотники и утки».	1..12		
32	Инструктаж по ТБ	2.12		
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).			
33	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	3.12		
34	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах)	8.12		
	Эстафеты.			
35	КУ – ловля и передача мяча	9.12		
	Подвижная игра «Снайперы».			
36	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	10.12		
	Подвижная игра «Снайперы».			
37	Повторение. Ведение мяча с изменением направления.	15.12.		
	Эстафеты с ведением мяча.			
38	Повторение. Ведение мяча с изменением направления.	16.12		
	Эстафеты с ведением мяча.			
39	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	17.12		

	Эстафеты с ведением мяча.		
40	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	22.12	
	Эстафеты с ведением мяча.		
41	Инструктаж по ТБ	23.12	
42	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов.	24.12	
	Повторение. Кувырок вперед (техника).		
	Эстафета с гимнастическими скакалками.		
43	Кувырок назад в группировке.	29.12	
	Повторение. Кувырок вперед.		
44	Эстафета с гимнастическими скакалками.	30.12	
45	Повторение. Кувырок назад в группировке.	12.01	
	КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
46	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения).	13.01	
	Упражнения на гибкость в парах.		
47	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.	14.01	
	Подвижная игра «Вызови по имени».		
48	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.	19.01	
	Подвижная игра «Вызови по имени».		
49	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения).	20.01	
	Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).		
50	Акробатическое соединение. Эстафета.	21.01	
51	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	26.01	
52	«Мост» с помощью и самостоятельно.	27.01	
	Повторение. Кувырок вперед и назад.		
	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно.		
	Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
51	Поднимание ног в вися.	28.01	
	Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
52	Лазание по канату в три приема (техника).	2.02	

	Лазание по канату в три приема.		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
53	Повторение. Поднимание ног в висе.	3.02	
	Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
54	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	4.02	
55	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	9.02	
	Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку.		
	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».		
56	Повторение. Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	10.02	
57	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	11.02	
	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
58	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	16.02	
	Подвижная игра «Белые медведи».		
59	Повторение. Спортивные упражнения Подвижная игра «Пустое место».	17.02	
60	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках.	18.02	
	Подвижная игра «Салки парой».		
61	«Мост» с помощью и самостоятельно.	23.02	
62	Повторение. Кувырок вперед и назад.	24.02	
63	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно.	25.02	
64	Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	2.03	
65	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей	3.03	
66	Знания о физической культуре.	4.03	
67	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	9.03	
68	Правила игры в баскетбол, терминология.	10.03	
69	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	11.03	
	Подвижная игра «Снайпер»		
70	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах.	16.03	
71	Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	17.03	

72	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	18.03	
73	Повторение. Ведение мяча с изменением направления.	23.03	
74	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	24.03	
75	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	26.03	
76	Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	6.04	
78	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	7.04	
79	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	8.04	
80	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	13.04	
81	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	14.04	
82	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ	15.04	
83	Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.	20.04	
84	Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	21.04	
85	КУ – полоса препятствий.	22.04	
86	Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	27.04	
87	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). ГТО	28.04	
88	Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	29.04	
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). ГТО	4.05	
90	Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м Подвижная игра «Перестрелка».	5.05	
91	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). ГТО	6.05	

92	Метание малого мяча с места на дальность.	11.05	
	Подвижная игра «Перестрелка».		
93	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность.	13.05	
94	КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	14.05	
95	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	15.05	
96-97	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание».	20.05	
98-99	Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе.	21.05-22.05	
	Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».		
100-101-102	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО	27.05	

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « ____ » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР Соловьева Л.И.

« ____ » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« ____ » _____ 2020г

**Рабочая программа
По Физической культуре**

Для 6 класса

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»

Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В.-первая категория

Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвиваю-

- щей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в бклассе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	6
2.	Тема «Спортивные игры» (42 часа): «Баскетбол», «Волейбол»	24 18
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	36
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высо-	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2

Скоростно-силовые	кого старта с опорой на руку, с. Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил иг-	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД

2	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	<p>ры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов. - Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сличения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.
3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели.
4	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжа-	<p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поиск и выделение необходимой информации - Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов

	ми).	Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	
--	------	---	--

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания
Легкая атлетика (11 часов)					
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой Техника высокого старта	3.09		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	7.09		Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.
3	Бег 30м. Финиширование. Тестирование - бег 30м.	8.09		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.
4.	Эстафетный бег (передача палочки). Бег	10.09		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения,	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.

	(3 x 10м).			ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	
5.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	14.09		Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча.	15.09		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, терминологией прыжков в длину	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	17.09		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, проведение тестирования по подтягиванию.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание	21.09		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.

9.	мяча на дальность. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.	22.09		яние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам. Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Ознакомление с правилами соревнований в метании.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	24.09		Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Проведение тестирования по бегу 1000 м	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
11	Бег 1000 м на результат.	28.09		Выполняют бег 1000 м на результат. Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
12	Основные показатели физического развития человека.	1.10		Ознакомиться с основными показателями физического развития.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.
13	ИОТ при проведении занятий по	5.10		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Стойки	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-

	баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.			ки и перед-вижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тестирование – прыжок в длину с места.	6.10.		Повторение стойки и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении,	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирование – наклон вперед стоя.	8.10		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменени-	12.10		Повторение стойки и передвижений игрока, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, брос-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.

	ем направления и высоты отскока.			ка, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
17	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	13.10		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов, правил игры в баскетбол. Проведение тестирования по подниманию туловища	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.
18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	15.10		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	19.10		Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с броском мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, пере-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2).

20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3).	20.10	<p>дачей мяча одной рукой от плеча в движении. Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с передачей мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, терминологией баскетбола. Играть (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Терминология баскетбола.</p>
21	Осанка как показатель физического развития	22.10 т	<p>Составить характеристику основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p>	<p>Основные характеристики и параметры осанки (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы)</p>
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2.11	<p>Ознакомить со стойками и передвижениями игрока, передачей мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приемом мяча снизу двумя руками в парах, техникой безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности</p>
23	Прием мяча снизу двумя руками в	3.11	<p>Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мя-</p>

24	парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	5.11		руками в парах через зону и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Ознакомить с нижней прямой подачей мяча. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча.	ча. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	9.11		Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	10.11		Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

27	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	12.11		Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика (18 часов)					
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	16.11		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.
29	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	17.11		Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов	
30	Сед ноги врозь (м.).	19.11		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание	

31	<p>Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.</p>	23.11	<p>на мес-те, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>тафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.</p> <p>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.</p>
32	<p>Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.</p>	24.11	<p>Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты</p>	<p>Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Подъем переворотом в упор. Эстафеты.</p>
33	<p>Оценка техники выполнения упражнений</p> <p>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтя-</p>	26.11	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).</p>	<p>Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.</p>

34	<p>гивания в висе.</p> <p>Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).</p>	30.11		<p>Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.</p>	<p>Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
35	<p>Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения</p>	1.12		<p>Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.</p>
36	<p>Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	2.12		<p>Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
37	<p>Прыжок ноги врозь. Эстафеты.</p>	4.12		<p>Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>

38	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	7.12		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.
39	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	9.12		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.
40	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	14.12		Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.
41	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	15.12		Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.

42	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	17.12		Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.
43	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	21.12		Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.
44	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	22.12		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.
45	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	24.12		Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.
46	Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении.	28.12		Научиться выполнять передачи мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.

47	Игра (2 х 2, 3 х 3). Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	30.12		Научиться выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выполнить игру Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).
48	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	11.01		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).
49	Легкая атлетика	12.01		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.
50	Легкая атлетика	14.01		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
51	Легкая атлетика	18.01		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.
52	Легкая атлетика	19.01		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование. Встречная эстафета.

53	Легкая атлетика	21.01		Бег 60 м на результат Специальные беговые	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
54	Легкая атлетика	25.01		Прыжок в длину, метание малого мяча	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
55	Легкая атлетика	26.01		Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	• Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
56	Легкая атлетика	28.01		Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
57	Легкая атлетика	1.02		Техника метания мяча в цель	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
58	Кроссовая подготовка	2.02		Бег	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Физическая подготовка и её базовые основы.
59	Кроссовая подготовка	4.02		Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой.	• ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости
60	Кроссовая подготовка	8.02		Равномерный бег 12 минут, преодоление препятствий	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости
61	Кроссовая подготовка	9.02		Равномерный бег 15 минут. Бег	Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости
62	Кроссовая подготовка	11.02		Бег	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости

63	Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития.	15.02		Дать рекомендации по ведению дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
64	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	16.02		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.
65	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	18.02		Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.
66	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	22.02		Ознакомиться с видами самоконтроля, измерением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

	ниями.				
67	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	23.02		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.
68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	25.02		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
69	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1.03		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.

70	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2.03		Совершенство-вать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	4.03		Совершенство-вать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
72	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	9.03		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение (6-0).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).

73	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	11.03		Повторить бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.
74	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3).	15.03		Совершенство-вать передачу мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3).	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.
75	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2. 3 x 1).	16.03		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2. 3 x 1).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2. 3 x 1). Развитие координационных способностей.
76	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	18.03		Совершенство-вать перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.
77	Передачи мяча двумя руками от груди в	22.03		Совершенство-вать передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.

78	тройках в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.	23.03		Совершенство-вать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	25.03		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, тактику свободного нападения. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
80	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	5.04		Освоить комбинации из разученных элементов в парах. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
81	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	6.04		Совершенство-вать прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
82	Оценка техники	8.04		Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.

83	<p>нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.</p>	12.04	<p>Провести игру по упрощенным правилам.</p> <p>Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.</p>	<p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу после подачи.</p>
84	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p>	13.04 15.04	<p>Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствовать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки. Разучить позиционное нападение</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).</p>

86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	19.04		(5:0). Совершенство-вать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.
87	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	20.04		Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Провести тестирование - поднимание туловища.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.
88	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Тестирование – прыжок в длину с места.	22.04		Совершенство-вать передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Провести тестирование - прыжок в длину с места.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.
89	Позиционное нападение через заслон. Тестирование	26.04		Разучить позиционное нападение через заслон. Провести тестирование - подтягивание.	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.

90	<p>ние – подтягивание.</p> <p>Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.</p>	27.04		<p>Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей.</p>
91	<p>Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Тестирование – наклон вперед, стоя</p>	29.04		<p>Разучить нападение быстрым прорывом (2 x 1). Провести тестирование - наклон вперед, стоя</p>	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).</p>
92	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений</p>	4.05		<p>Научиться составлять и выполнять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. для развития гибкости и координации движений</p>
93	<p>ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-</p>	6.05		<p>Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.</p>	<p>Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.</p>

94	30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения	11.05.		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.
95	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	13.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.
96	Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование.	17.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.
97	Бег (60м) на результат. Эстафеты.	18.05		Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	21.05		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со-

	способом «перешаги-вание»». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).		Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. Провести тестирование – бег (1000м).	резований по прыжкам в высоту.
99	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту.	24.05	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить правила соревнований в метании мяча.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.
100	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	25.05	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

101	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	27.05		Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
102	Соревнования по легкой атлетике.	31.05		Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	

Рассмотрено и одобрено
к утверждению на заседании
МО учителей ф – ры, ИЗО
технологии
Протокол
№ _____
от « » _____ 2020г

Согласовано Зам. Директора
по УВР Соловьева Л.И.

« » _____ 2020г

Утверждено
Приказ по МБОУ А-ОСОШ
директор МБОУ А-ОСОШ
_____ Янкова О.Ю.
« » _____ 2020г

**Рабочая программа
По Физической культуре**

Для 7 класса

Рабочая программа составлена по комплексной программе учебного курса «Физической культуры»

Автор: В.И. Лях

Составитель: учитель физической культуры Янкова К.В.-первая категория

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа учитывает использование дистанционных технологий, «электронных дневников» социальных сетей в период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом ОРВИ и других инфекционными заболеваниями и программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и вза-

имеобусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в бклассе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	6
2.	Тема «Спортивные игры» (42 часа): «Баскетбол», «Волейбол»	24 18
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	36
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые

должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и

спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

ческой культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт прояв-

ляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регу-

ликовать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Спортивные иг-	Совершенствовать навыки игровых	Личностные УУД

	ры	<p>умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации</p>	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов. - Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сравнения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необ-</p>
2	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде</p>	<p>- Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сравнения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необ-</p>
3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>- Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сравнения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необ-</p>
4	Лыжная подго-	Выполнять требования правил без-	- Поиск и выделение необ-

	<p>товка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).</p>	<p>опасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	<p>ходимой информации - Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов</p>
--	--	--	--

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания
Легкая атлетика (11 часов)					
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой Техника высокого старта	3.09		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	5.09		Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.
3	Бег 30м. Финиширование. Тестирование - бег 30м.	8.09		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.
4.	Эстафетный бег (передача палочки). Бег	10.09		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения,	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.

	(3 x 10м).			ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	
5.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	12.09		Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча.	15.09		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, терминологией прыжков в длину	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	17.09		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, проведение тестирования по подтягиванию.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание	19.09		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.

9.	мяча на дальность. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.	22.09		яние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам. Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Ознакомление с правилами соревнований в метании.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	24.09		Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Проведение тестирования по бегу 1000 м	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
11	Бег 1000 м на результат.	26.09		Выполняют бег 1000 м на результат. Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
12	Основные показатели физического развития человека.	29.09		Ознакомиться с основными показателями физического развития.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.
13	ИОТ при проведении занятий по	1.10		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Стойки	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-

	баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.			ки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тестирование – прыжок в длину с места.	3.10.		Повторение стойки и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении,	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирование – наклон вперед стоя.	6.10		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменени-	8.10		Повторение стойки и передвижений игрока, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, брос-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.

	ем направления и высоты отскока.			ка, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
17	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	10.10		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов, правил игры в баскетбол. Проведение тестирования по подниманию туловища	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.
18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	13.10		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	15.10		Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с броском мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, пере-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2).

20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3).	17.10	<p>дачей мяча одной рукой от плеча в движении. Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с передачей мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, терминологией баскетбола. Играть (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Терминология баскетбола.</p>
21	Осанка как показатель физического развития	20.10	<p>Составить характеристику основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p>	<p>Основные характеристики и параметры осанки (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы)</p>
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	22.10	<p>Ознакомить со стойками и передвижениями игрока, передачей мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приемом мяча снизу двумя руками в парах, техникой безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности</p>
23	Прием мяча снизу двумя руками в	24.10	<p>Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мя-</p>

24	<p>парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.</p>	3.11	<p>руками в парах через зону и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Ознакомить с нижней прямой подачей мяча.</p> <p>Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча.</p>	<p>ча.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>
25	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.</p>	5.11	<p>Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.</p>
26	<p>Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.</p>	7.11	<p>Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>

27	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	10.11		Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика (18 часов)					
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	12.11		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.
29	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	4.11		Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов	
30	Сед ноги врозь (м.).	17.11		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание	

31	<p>Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.</p>	19.11	<p>на мес-те, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>тафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.</p> <p>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.</p>
32	<p>Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.</p>	20.11	<p>Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты</p>	<p>Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Подъем переворотом в упор. Эстафеты.</p>
33	<p>Оценка техники выполнения упражнений</p> <p>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтя-</p>	24.11	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).</p>	<p>Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.</p>

34	<p>гивания в висе.</p> <p>Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).</p>	26.11		<p>Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.</p>	<p>Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
35	<p>Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения</p>	28.11		<p>Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.</p>
36	<p>Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	1.12		<p>Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
37	<p>Прыжок ноги врозь. Эстафеты.</p>	3.12		<p>Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>

38	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	5.12		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.
39	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	8.12		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.
40	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	10.12		Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.
41	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	12.12		Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.

42	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	15.12		Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.
43	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	17.12		Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.
44	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	19.12		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.
45	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	22.12		Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.
46	Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении.	24.12		Научиться выполнять передачи мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.

47	Игра (2 х 2, 3 х 3). Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	26.12		Научиться выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выполнить игру Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).
48	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	29.12		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).
49	Легкая атлетика	12.01		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.
50	Легкая атлетика	14.01		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
51	Легкая атлетика	16.01		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.
52	Легкая атлетика	19.01		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование. Встречная эстафета.

53	Легкая атлетика	21.01		Бег 60 м на результат Специальные беговые	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
54	Легкая атлетика	23.01		Прыжок в длину, метание малого мяча	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
55	Легкая атлетика	26.01		Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	<ul style="list-style-type: none"> Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
56	Легкая атлетика	28.01		Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
57	Легкая атлетика	30.01		Техника метания мяча в цель	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
58	Кроссовая подготовка	2.02		Бег	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Физическая подготовка и её базовые основы.
59	Кроссовая подготовка	4.02		Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой.	<ul style="list-style-type: none"> ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости
60	Кроссовая подготовка	6.02		Равномерный бег 12 минут, преодоление препятствий	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости
61	Кроссовая подготовка	9.02		Равномерный бег 15 минут. Бег	Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости
62	Кроссовая подготовка	11.02		Бег	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости

63	Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития.	13.02		Дать рекомендации по ведению дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
64	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	16.02		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.
65	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	18.02		Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.
66	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	20.02		Ознакомиться с видами самоконтроля, измерением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

	ниями.				
67	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	22.02		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.
68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	25.02		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
69	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	27.02		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.

70	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2.03		Совершенство-вать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	4.03		Совершенство-вать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
72	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	6.03		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение (6-0).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).

73	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	9.03		Повторить бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.
74	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	11.03		Совершенство-вать передачу мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.
75	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1).	13.03		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1). Развитие координационных способностей.
76	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	16.03		Совершенство-вать перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.
77	Передачи мяча двумя руками от груди в	18.03		Совершенство-вать передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.

78	тройках в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.	20.03		Совершенство-вать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	23.03		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, тактику свободного нападения. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
80	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	25.03		Освоить комбинации из разученных элементов в парах. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
81	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	27.03		Совершенство-вать прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
82	Оценка техники	6..04		Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.

83	<p>нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.</p>	8.04	<p>Провести игру по упрощенным правилам.</p> <p>Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.</p>	<p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу после подачи.</p>
84	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p>	10.04 13.04	<p>Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствовать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки. Разучить позиционное нападение</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).</p>

86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	15.04		(5:0). Совершенство-вать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.
87	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	17.04		Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Провести тестирование - поднимание туловища.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.
88	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Тестирование – прыжок в длину с места.	20.04		Совершенство-вать передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Провести тестирование - прыжок в длину с места.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.
89	Позиционное нападение через заслон. Тестирование	22.04		Разучить позиционное нападение через заслон. Провести тестирование - подтягивание.	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.

90	<p>ние – подтягивание.</p> <p>Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.</p>	24.04		<p>Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей.</p>
91	<p>Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Тестирование – наклон вперед, стоя</p>	27.04		<p>Разучить нападение быстрым прорывом (2 x 1). Провести тестирование - наклон вперед, стоя</p>	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).</p>
92	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений</p>	30.04.		<p>Научиться составлять и выполнять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. для развития гибкости и координации движений</p>
93	<p>ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-</p>	4.05		<p>Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.</p>	<p>Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.</p>

94	30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения	6.05.		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.
95	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	8.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.
96	Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование.	11.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.
97	Бег (60м) на результат. Эстафеты.	13.05		Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	15.05		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со-

	способом «перешаги-вание»». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).		Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. Провести тестирование – бег (1000м).	резований по прыжкам в высоту.
99	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту.	18.05	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить правила соревнований в метании мяча.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.
100	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	20.05-22.05	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

101	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	24.05-26.05		Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
102	Соревнования по легкой атлетике.	28.05		Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	