

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борисоглебского городского округа Борисоглебская основная общеобразовательная школа № 11

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
<p>на заседании ШМО учителей начальных классов</p> <hr/> <p>Протокол № 1 от «_28» <u>августа</u> 2019 г.</p> <p>Руководитель ШМО _____</p>	<p>Зам. директора по УВР _____ Н.А.Пищугина</p>	<p>Директор МБОУ БГО ООШ № 11 _____ А.В.Карякина</p> <p>Приказ №_____ от «_28_» <u>августа</u> 2019 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**для 1-4 классов**

Составитель: Аничкин Сергей Викторович,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2019 – 2020 учебный год

## 1. Планируемые результаты.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- приказа Минобрнауки России:

от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»

(зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г. № 40937);

программы Министерства образования РФ:

- Начальное общее образование;

примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию - М.: Просвещение, 2010;

авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования; учебного издания из серии «Стандарты второго поколения»: Примерные программы начального общего образования - в 2 частях, часть 2.

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ БГО ООШ № 11, в соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ БГО ООШ №11.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах в общем объеме 405 часов. В 1-3 классах по 2 часа в неделю, в 1-м классе - 33 недели в год, в 2-4 классах - 34 недели в год.

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** предлагаемой программы в первую очередь является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

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

Содержание программного материала состоит из трех основных учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел способствует освоению обучающимися жизненно важными навыками и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры».

При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. Предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел. Такое изложение материала в разделе «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Регулятивные УУД**

**Определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи).**

- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем, выбирать тему проекта с помощью учителя.
- Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем.

**Осуществлять действия по реализации плана.**

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки с помощью учителя.
- Работая по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства: справочную литературу, средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

**Соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.**

- В диалоге с учителем учиться выработать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.
- В ходе представления проекта учиться давать оценку его результатов.
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

**Познавательные УУД**

**Извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания, делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания (информацию) из различных источников и разными способами.**

- Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов.
- Самостоятельно отбирать для решения предметных учебных задач необходимые энциклопедии, справочники, электронные диски.
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

**Перерабатывать информацию для получения необходимого результата, в том числе и для создания нового продукта.**

- Выполнять универсальные логические действия:
  - выполнять анализ (выделение признаков);
  - производить синтез (составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием);
  - выбирать основания для сравнения, сериации, классификации объектов;
  - устанавливать аналогии и причинно-следственные связи;
  - выстраивать логическую цепь рассуждений;
  - относить объекты к известным понятиям.
- Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта и представлением их в пространственно-графической или знаково-символической форме, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
- Использовать информацию в проектной деятельности под руководством учителя-консультанта.

**Преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбирать наиболее удобную для себя форму.**

- Представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с применением средств ИКТ.
- Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

## Коммуникативные УУД

**Доносить свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи.**

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ.
- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами.
- Учиться критично относиться к собственному мнению.

**Понимать другие позиции (взгляды, интересы).**

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Читать вслух и про себя тексты учебников и при этом:
  - вести «диалог с автором» (прогнозировать будущее чтение; ставить вопросы к тексту и искать ответы; проверять себя);
  - вычитывать все виды текстовой информации (фактуальную, подтекстовую, концептуальную).

**Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.**

- Организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

## Планируемые результаты

Данные планируемые результаты составлены с учетом возможностей учащихся основной группы по физкультуре (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 2.1. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Всего часов	Количество часов (уроков)			
			Класс			
			1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		<b>311</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		в процессе урока			
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		в процессе урока			
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>311</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока			
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	<b>311</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
3.2.1.	- гимнастика с основами акробатики	71	17	18	18	18
3.2.2.	- легкая атлетика	80	20	20	20	20
3.2.3.	- подвижные игры	80	20	20	20	20
3.2.4.	- кроссовая подготовка	80	20	20	20	20
3.2.5.	- общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы			
<b>Вариативная часть</b>		<b>94</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>1.</b>	<b>Подвижные игры с элементами спорта:</b>					
1.1.	– подвижные игры на основе баскетбола	94	22	24	24	24
1.2.	– подвижные игры на основе мини-футбола	94	22	24	24	24
1.3.	– подвижные игры и национальные виды спорта народов России	94	22	24	24	24
1.4.	– по выбору учителя	94	22	24	24	24
<b>2.</b>	<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>		в процессе урока			
<b>ИТОГО</b>		<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 2.2. Содержание программного материала

1 класс

### КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ-99

#### Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Прыжки со скакалкой.

#### Легкая атлетика

*Бег:* беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Запрещенное движение», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Пройди бесшумно».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Точная передача». «Эстафета с ведением мяча».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подводящие и специальные упражнения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Снайпер».

### **Общеразвивающие физические упражнения**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

### **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ-102**

#### **Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости,

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

### **Способы физической деятельности**

Повторение ранее изученного материала. Закаливание (обтирание) и его значение для укрепления здоровья, правила проведения закаливающих процедур. Режим дня и его составление.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; выполнение упражнений, развивающих быстроту и координированность, способствующих совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Повторение ранее изученного материала. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, стилизованные танцевальные движения (типа польки).

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

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

Повторение ранее изученного материала.

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазание: Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Прыжки со скакалкой.

##### **Легкая атлетика**

Повторение ранее изученного материала.

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением (30 м, 60 м), челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Прыжки:* прыжки с поворотом на 180 градусов; прыжок с места; прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов; прыжок с высоты (до 40 см).

*Броски:* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м; метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.; метание набивного мяча.

*Прыжки:* спрыгивание и запрыгивание на горку матов; на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### **Подвижные игры**

Повторение ранее изученного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»,

«Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок», игра «Пионербол».

### **Общеразвивающие физические упражнения**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

### **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ-102**

#### **Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала.

Возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), правила их выполнения. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение уровня развития физических качеств Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Повторение ранее изученного материала.

Закаливание организма (обливание, душ). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Повторение ранее изученного материала.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

Повторение ранее изученного материала.

*Акробатические упражнения:* мост из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения..

### **Легкая атлетика**

Повторение ранее изученного материала.

*Бег:* с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* большого мяча (1 кг).

*Метание:* на дальность из – за головы.

### **Подвижные игры**

Повторение ранее изученного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой» «Эстафета с ведением мяча».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Подвижная цель».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», игра «Пионербол».

### **Общеразвивающие физические упражнения**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ-102**

### **Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Графическая запись физических упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Повторение ранее изученного материала.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Игры и развлечения.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Повторение ранее изученного материала.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

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

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

Повторение ранее изученного материала.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

#### **Легкая атлетика**

Повторение ранее изученного материала.

*Бег:* низкий старт с последующим стартовым ускорением, финиширование.

*Прыжки:* в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг).

*Метание:* на дальность и на точность из-за головы.

#### **Подвижные игры**

Повторение ранее изученного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений - «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень»; «Подвижная цель».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные

игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», игра «Пионербол».

### **Общеразвивающие физические упражнения**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование составлено на основе рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс». В данном разделе излагаются темы из содержания учебного курса и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики помогают учителю физической культуры сориентироваться на результат педагогического процесса, который должен быть получен в конце освоения содержания курса.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре ФГОС и внесёнными изменениями в базисный учебный план, в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч.

Из них 311 ч. выделяется на **базовую часть**, в том числе: 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. - на раздел «Способы физкультурной деятельности», 246 ч – на раздел «Физическое совершенствование».

**Вариативная часть** – 94 ч., определяется образовательным учреждением исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Из них: 94 ч. – подвижные игры с элементами спорта. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят мотивационный и воспитательный характер, помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### **Примерное тематическое планирование**

#### **1-й класс**

Всего 99 часов.

Разделы и темы	Содержание программного материала	Характеристика деятельности учащихся
<b>Базовая часть (77 ч.)</b>		
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Раскрывать понятие «физическая культура». Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры. Понимать и раскрывать значимость физической культуры в жизнедеятельности человека. Знать правила поведения на

		уроке. Знать правила техники безопасности и уметь определять ситуации, требующие их применения. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Понимать и пересказывать тексты из истории физической культуры.
Физические упражнения	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	Кратко характеризовать физические упражнения. Осмысленно определять их влияние на физическое развитие.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>		
Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Стараться придерживаться составленного индивидуального режима дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности	Составление таблицы с основными показателями физического развития (рост, вес, объем груди, окружность головы и др.) и физической подготовленности.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовленности. Определять и анализировать собственные показатели.
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
<b>Физическое совершенствование (77 ч.)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических	Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку, физкультминутки, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

	качеств. Гимнастика для глаз.	<p>Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (77 ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (17 ч.)		
<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Строевые упражнения</p>	<p>Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».</p> <p>Размыкание и смыкание в колонне и шеренге приставными шагами на месте.</p> <p>Построение в круг колонной и шеренгой.</p> <p>Повороты на месте налево и направо по командам «Нале-во!» и «Направо!».</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как необходимые организующие приемы для совместных действий обучающихся в целях предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p>
Акробатические упражнения	<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади).</p> <p>Седы (на пятках, углом).</p> <p>Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью).</p> <p>Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p>	<p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по акробатике.</p>

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Равновесия</p>	<p>Танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег). Прыжки со скакалкой. Хожение по наклонной гимнастической скамейке. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Называть основные исходные положения. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Отличать танцевальные упражнения от других упражнений. Выполнять танцевальные упражнения. Характеризовать упражнения в равновесии как упражнения для развития координационных способностей. Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по гимнастике. Называть основные гимнастические снаряды.</p>
<p>Лазание</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания. Перелазание через коня.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по гимнастике.</p>
<p>Висы</p>	<p>Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>Характеризовать висы как упражнения для развития силовых способностей. Применять правила техники безопасности при выполнении висов (страховку и самостраховку). Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по гимнастике.</p>
<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (40 ч.)</p>		

Ходьба и бег	<p>Сочетание различных видов ходьбы. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.</p> <p>Бег (30 м и 60 м).</p>	<p>Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега.</p> <p>Уметь сочетать положение рук и длину шага во время ходьбы и бега.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжков.</p> <p>Демонстрировать умение сосредотачиваться перед выполнением задания.</p> <p>Уметь использовать самостоятельно упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
Броски	<p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.</p>	<p>Характеризовать броски большого мяча как упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>Применять правила техники безопасности при выполнении бросков.</p> <p>Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий с большим мячом.</p>
Метание мяча	<p>Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель(2x2) с 3–4метров,</p>	<p>Называть виды метаний.</p> <p>Характеризовать метание малого мяча как упражнение</p>

	в стену.	для развития скоростно - силовых качеств. Применять правила техники безопасности при выполнении бросков. Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий с большим мячом.
Подвижные игры (20 ч.)		
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений и игр на внимание, силу, ловкость и координацию: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Запрещенное движение», «Через холодный ручей», «Становись - разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Пройди бесшумно».	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации.
На материале раздела «Легкая атлетика»	Упражнения и игры на координацию, выносливость и быстроту: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать в парах и группах в условиях игровой деятельности. Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.
На материале раздела «Спортивные игры»	<i>Футбол</i> – удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Точная передача». «Эстафета с ведением мяча». <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях

	<p>плеча); подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p><i>Волейбол:</i> подводящие и специальные упражнения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх.</p>	внешней среды.
<b>Вариативная часть (22 ч.)</b>		
Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта	<p>Возможные варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры на основе баскетбола;</li> <li>- подвижные игры на основе мини-футбола;</li> <li>- подвижные игры и национальные виды спорта народов России;</li> <li>- подвижные игры по выбору учителя</li> </ul>	<p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>

		Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (в процессе урока)</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	Веселые старты Папа, мама, я – спортивная семья День здоровья Спортивные викторины Спартакиада Первенство по видам Школьные малые олимпийские игры КВНы	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.

### Примерное тематическое планирование

**2-й класс**

Всего 102 часа.

Разделы и темы	Содержание программного материала	Характеристика деятельности учащихся
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
Физическая культура	Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека.	Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры. Понимать и раскрывать значимость физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Знать правила поведения на уроке. Знать правила техники безопасности и уметь определять ситуации, требующие их применения. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры	История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских	Понимать и пересказывать тексты из истории физической культуры. Уметь пользоваться учебной и художественной литературой.

	игр.	
Физические упражнения	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.	Кратко характеризовать понятия «физическое развитие» и «физические качества». Понимать воздействие упражнений на развитие основных физических качеств.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>		
Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Составлять индивидуальный режим дня и его выполнять. Соблюдать правила закаливания при самостоятельных занятиях закаливанием.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности	Составление сравнительной таблицы(1–2 класс) с основными показателями физического развития (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.) и физической подготовленности.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовленности. Определять и анализировать собственные показатели. Называть основные части тела человека.
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
<b>Физическое совершенствование (78 ч.)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Называть упражнения, входящие в комплексы утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Составлять комплексы упражнений и выполнять их. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения

		упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (78 ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)		
Организующие команды и приемы  Строевые упражнения	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение по двое в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть способы построения и различать их между собой.
Акробатические упражнения	Из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по акробатике.
Гимнастические упражнения прикладного характера  Висы	Танцевальные упражнения. Прыжки со скакалкой. Упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	Освоить различные виды шагов танцевального характера. Демонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой. Освоить игры с использованием скакалки. Демонстрировать технику выполнения разученных висов. Применять правила техники безопасности при выполнении висов (страховку и самостраховку).
Лазание	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	Проявлять качества силы, координации, выносливости

	<p>коленях и лёжа на животе.  Перешагивание через набивные мячи.  Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.  Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.</p>	<p>при выполнении лазания по гимнастической скамейке.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (40 ч.)</p>		
<p>Ходьба и бег</p>	<p>Разновидности ходьбы.  Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий.  Равномерный бег с последующим ускорением (30 м, 60 м).  Челночный бег 3 x 10 м.  Бег с изменением частоты шагов.  Высокий старт.</p>	<p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека.  Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.  Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.  Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  Освоить технику выполнения высокого старта.  Демонстрировать скоростно-силовые способности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.  Проявлять</p>

		дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений.
Прыжки	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.</p> <p>Прыжки с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия.</p> <p>Прыжок с высоты (до 40 см).</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.</p>
Метание мяча	<p>Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.</p> <p>Броски и метание набивного мяча.</p>	<p>Описывать технику метания.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.</p> <p>Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.</p>
<b>Подвижные игры (20 ч.)</b>		
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в парах и группах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой</p>
На материале раздела «Легкая атлетика»	Упражнения и игры на координацию, выносливость и быстроту: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».	

		<p>деятельности. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.</p>
<p>На материале раздела «Спортивные игры»</p>	<p><i>Футбол:</i> остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p>	<p>Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Освоить правила игры в футбол. Развивать физические качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке. Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p>
	<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p>	<p>Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.</p>
	<p><i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок», игра «Пионербол».</p>	<p>Освоить двигательные действия волейболиста. Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.</p>
<b>Вариативная часть (24 ч.)</b>		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
<p>Подвижные игры с элементами спорта</p>	<p>Возможные варианты: - подвижные игры на основе баскетбола; - подвижные игры на основе мини-футбола; - подвижные игры и национальные</p>	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику</p>

	<p>виды спорта народов России; - подвижные игры по выбору учителя</p>	<p>выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>
<p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (в процессе урока)</p>		
<p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>	<p>Веселые старты Папа, мама, я – спортивная семья День здоровья Спортивные викторины Спартакиада Первенство по видам Школьные малые олимпийские игры КВНЫ</p>	<p>Проявлять активность и самостоятельность в организации и проведении мероприятий. Взаимодействовать в группах при подготовке, проведении и выполнении спортивных конкурсов.</p>

		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.
--	--	---

### Примерное тематическое планирование

3-й класс

Всего 102 часа

Разделы и темы	Содержание программного материала	Характеристика деятельности учащихся
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понимать и раскрывать необходимость самоконтроля во время занятий физической культурой. Характеризовать туризм как форму активного отдыха. Знать правила оказания первой доврачебной помощи. Знать правила техники безопасности и уметь определять ситуации, требующие их применения. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры	Возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Физическая культура у народов Древней Руси.	Понимать и пересказывать тексты из истории физической культуры. Уметь пользоваться учебной и художественной литературой.
Физические упражнения	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), правила их выполнения. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение уровня развития физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	Разбираться в видах физических упражнений и в правилах их выполнения. Уметь подбирать общеразвивающие упражнения для развития соответствующих физических качеств. Определять уровень развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)		
Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших	Составлять индивидуальный режим дня и его выполнять.

	закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Соблюдать правила закаливания при самостоятельных занятиях закаливанием. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Понимать необходимость проведения оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными показателями физического развития (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.) и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовленности. Определять и анализировать динамику собственного развития. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение элементарных соревнований. Соблюдение правил в игре.	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение подвижных игр и элементарных соревнований. Соблюдать правила в игре.
<b>Физическое совершенствование (78 ч.)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Составлять комплексы упражнений и выполнять их. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Выполнять гимнастику для глаз для снятия напряжения и профилактики утомления глаз.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (78 ч.)</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)</b>		
Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть способы построения и различать их между собой.

Акробатические упражнения	<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2– 3 кувырка вперёд.          Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.          Стойка на лопатках, согнув ноги.          Стойка на лопатках.          Мост из положения лёжа на спине.</p>	<p>Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.          Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по акробатике.          Характеризовать акробатические упражнения, как упражнения способствующие развитию координационных способностей. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Висы</p>	<p>Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.          Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.          Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.          Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте.</p>	<p>Характеризовать висы, как упражнения способствующие развитию силовых способностей.          Применять правила техники безопасности при выполнении висов (страховку и самостраховку).</p>
Упражнения в равновесии	<p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).          Передвижения и повороты на гимнастическом бревне</p>	<p>Характеризовать упражнения в равновесии как способствующие развитию координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
Лазание	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.          Лазанье по канату (3 м) в два и три приема.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.          Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (40 ч.)		
Ходьба и бег	<p>Ходьба через несколько препятствий.          Встречная эстафета.          Бег с изменением темпа.          Высокий старт с последующим стартовым ускорением.          Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м).</p>	<p>Освоить технику выполнения высокого старта.          Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений.          Демонстрировать скоростно-силовые и скоростные способности.          Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.          Проявлять дисциплинированность во время выполнения</p>

		легкоатлетических упражнений.
Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых упражнений.
Метание мяча  Броски	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Броски большого мяча.	Описывать технику метания. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.
Подвижные игры (20 ч.)		
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:	«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать в парах и группах в условиях игровой деятельности. Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
На материале раздела «Легкая атлетика»:	«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».	

На материале раздела «Спортивные игры»:	<p><i>Футбол:</i> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой» «Эстафета с ведением мяча», игра в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Освоить ведение футбольного мяча с обводкой предметов. Освоить правила игры в футбол.</p> <p>Развивать физические качества. Играть в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях в зале и на футбольной площадке.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников.</p>
	<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Подвижная цель».</p>	<p>Освоить двигательные действия баскетболиста.</p> <p>Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.</p> <p>Развивать физические качества. Проявлять быстроту и ловкость.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях баскетболом.</p>
	<p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», игра «Пионербол».</p>	<p>Освоить двигательные действия волейболиста.</p> <p>Освоить упражнения с волейбольными мячами.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях волейболом.</p>
<b>Вариативная часть (24 ч.)</b>		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта	<p>Возможные варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры на основе баскетбола;</li> <li>- подвижные игры на основе мини-футбола;</li> <li>- подвижные игры и национальные виды спорта народов России;</li> <li>- подвижные игры по выбору учителя</li> </ul>	<p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>

		<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (в процессе урока)</b>		
<p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>	<p>Веселые старты</p> <p>Папа, мама, я – спортивная семья</p> <p>День здоровья</p> <p>Спортивные викторины</p> <p>Спартакиада</p> <p>Первенство по видам</p> <p>Школьные малые олимпийские игры</p> <p>КВНЫ</p>	<p>Проявлять активность и самостоятельность в организации и проведении мероприятий.</p> <p>Взаимодействовать в группах при подготовке, проведении и выполнении спортивных конкурсов.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.</p>

**Примерное тематическое планирование**

**4-й класс**

Всего 102 часа

Разделы и темы	Содержание программного материала	Характеристика деятельности учащихся
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понимать, раскрывать и различать понятия «физическая культура» и «спорт». Знать виды спорта, уметь выделять и характеризовать спортивные игры. Знать правила техники безопасности и уметь определять ситуации, требующие их применения. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Понимать и пересказывать тексты из истории физической культуры. Уметь пользоваться учебной и художественной литературой.
Физические упражнения	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Упражнения на расслабление. Графическая запись физических упражнений	Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, с использованием дополнительных отягощений на мышечные группы). Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Уметь подбирать упражнения на расслабление. Выполнять графическую запись физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)		
Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Составлять индивидуальный режим дня и его выполнять. Соблюдать правила закаливания при самостоятельных занятиях закаливанием. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Понимать необходимость проведения оздоровительных

		мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерять длину и массу тела, показатели физического развития и физической подготовки. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Определять и анализировать динамику собственного развития.
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Соблюдение правил в игре. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Организовывать проведение подвижных игр и элементарных соревнований. Соблюдать правила в игре. Оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях
<b>Физическое совершенствование (78 ч.)</b>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Составлять комплексы упражнений и выполнять их. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Выполнять гимнастику для глаз для снятия напряжения и профилактики утомления глаз.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (78 ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)		
Строевые упражнения	Повторение ранее изученного материала.	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть способы построения и различать их между собой.
Акробатические упражнения	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад	Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по акробатике. Характеризовать акробатические упражнения, как упражнения способствующие развитию координационных способностей. Выполнять фрагменты акробатических

	до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.
Гимнастические упражнения прикладного характера	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Координировать движения. Демонстрировать технику правильного выполнения упражнений. Проявлять качества силы, ловкости и быстроты выполнении упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений (страховку и самостраховку).
Упражнения в равновесии.	Ходьба по бревну на носках. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Передвижения и повороты на гимнастическом бревне	Характеризовать упражнения в равновесии как способствующие развитию координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.
Висы	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	Характеризовать висы, как упражнения способствующие развитию силовых способностей. Применять правила техники безопасности при выполнении висов (страховку и самостраховку).
Лазание	Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (40 ч.)		
Ходьба и бег	Повторение ранее изученного материала. <i>Бег:</i> низкий старт с последующим стартовым ускорением, финиширование.	Освоить технику выполнения низкого старта. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать скоростно-силовые и скоростные способности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

		Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений
Прыжки	Повторение ранее изученного материала. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых упражнений.
Метание мяча Броски	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание на дальность и на точность из-за головы. Броски большого мяча.	Описывать технику метания. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.
Подвижные игры (20 ч.)		
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:	Задания на координацию движений - «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать в парах и группах в условиях игровой деятельности. Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время
На материале раздела «Легкая атлетика»:	«Точно в мишень»; «Подвижная цель».	

		подвижных игр.
На материале раздела «Спортивные игры»	<i>Футбол:</i> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).	Освоить двигательные действия футболиста. Освоить ведение футбольного мяча с обводкой предметов. Освоить правила игры в футбол. Развивать физические качества. Играть в футбол по упрощенным правилам. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях в зале и на футбольной площадке. Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников.
	<i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	Освоить двигательные действия баскетболиста. Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
	<i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», игра «Пионербол».	Освоить двигательные действия волейболиста. Освоить упражнения с волейбольными мячами. Играть в «Пионербол» по упрощенным правилам волейбола с включением технических элементов. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях волейболом.
<b>Вариативная часть (24 ч.)</b>		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта	Возможные варианты: - подвижные игры на основе баскетбола; - подвижные игры на основе мини-футбола; - подвижные игры и национальные виды спорта народов России; - подвижные игры по выбору учителя	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

		<p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>
<p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (в процессе урока)</p>		
<p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>	<p>Веселые старты Папа, мама, я – спортивная семья День здоровья Спортивные викторины Спартакиада Первенство по видам Школьные малые олимпийские игры КВНы</p>	<p>Проявлять активность, инициативность и самостоятельность в организации и проведении мероприятий.</p> <p>Взаимодействовать в группах при подготовке, проведении и выполнении спортивных конкурсов.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость</p>

		во время подвижных игр. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.
--	--	---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борисоглебского городского округа Борисоглебская основная общеобразовательная школа № 11

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
<p>на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла</p> <hr/> <p>Протокол № 1 от «__» августа 2017 г.</p> <p>Руководитель ШМО _____</p>	<p>Зам. директора по УВР _____ Н.А.Пищугина</p>	<p>Директор МБОУ БГО ООШ № 11 _____ А.В.Карякина</p> <p>Приказ №____ от «__» августа 2017 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 5-7 классов**

Автор: Летуновская Татьяна Геннадьевна  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## **I. Планируемые результаты.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (5 – 7 классы) (далее по тексту – Рабочая программа) обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для основного общего образования разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.10 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный №19644);

- приказа Минобрнауки России: от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г. № 40937);

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ БГО ООШ № 11, в соответствии с учебным планом основного общего образования МБОУ БГО ООШ №11.

- примерной программы по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011;

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» (В. А. Круглыхин, Е.В. Разова, М. В. Анисимова, И.С. Бегун. – М., 2015).

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах в общем объеме 510 часов. В 5-7 классах по 3 часа в неделю.

### **Примерный УМК**

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2016.

Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2016.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы.**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

### **У обучающегося будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

## **2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы.**

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопительных 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 компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных и спортивных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать

- разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы.**

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

#### **Знания о физической культуре**

##### **Обучающийся научится:**

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

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

- соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

## **Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г., Сочинской Олимпиаде 2014г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, технической и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными

показателями физической подготовленности. Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений ( по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушения зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

*Организующие команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев, пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; подтягивания.

### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом

«прогнувшись».

*Упражнение в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега(3 шагов).

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу, сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи, ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приёмы передачи мяча двумя руками снизу; приемы передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча после подачи; вторая передача после приема мяча; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; техника прямого нападающего удара; Нападающий удар из зон 3, 4, 2; прямой нападающий удар из-за трехметровой линии; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; тактика игры в нападении; тактика игры в защите. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

#### ***Прикладно-ориентированная физическая подготовка.***

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); прыжки через препятствия; спрыгивание и запрыгивание, приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика, кроссовая подготовка.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол, волейбол, футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Всего часов	Количество часов (уроков)		
			Класс		
			5	6	7
<b>Базовая часть</b>		225	75	75	75
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2.	Способы физкультурной деятельности	9	3	3	3
3.	Физическое совершенствование:	216	72	72	72
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	9	3	3	3
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	210	70	70	70
3.2.1.	– гимнастика с основами акробатики	45	15	15	15
3.2.2.	– легкая атлетика	45	15	15	15
3.2.3.	– кроссовая подготовка	45	15	15	15
3.2.4.	– спортивные игры: баскетбол	36	12	12	12
3.2.5.	– спортивные игры: волейбол	36	12	12	12
3.2.6.	– общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы			
<b>Вариативная часть</b>		<b>81</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
1.	Спортивные игры: футбол	51	17	17	17
2.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	30	10	10	10
<b>ИТОГО</b>		<b>306</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 5-7 класс

Тема учебного предмета	Характеристика основных видов деятельности ученика
<p><b>Знания о физической культуре - в процессе урока</b>  <i>История физической культуры</i>                      Олимпийские игры древности.  <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>                      Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.                      Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»  <i>Физическая культура (основные понятия).</i>                      Физическое развитие человека. Основные правила развития физических качеств.                      Основные правила проведения самостоятельных занятий.                      Оценка эффективности занятий физической культурой  <i>Физическая культура человека</i>                      Росто-весовые показатели.                      Правильная и неправильная осанка.                      Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание.                      Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p>	<p>Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры.                      Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований                      Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.                      Знать историю развития ГТО.                      Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста.                      Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений                      Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.                      Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.                      Раскрывать понятие здоровый образ жизни.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 ч.</b>                      Самостоятельные занятия – 1 ч.                      Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1ч.</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).                      Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>

<p>Самостоятельные игры и развлечения – 1 ч.</p>	<p>туловища, развития основных физических качеств.  Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.  Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.  Соблюдение правил в игре.  Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
<p><b>Физическое совершенствование – 72 ч.</b>  Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3ч.  Гимнастика с основами акробатики – 15 ч.  Легкая атлетика – 15 ч.  Кроссовая подготовка – 15 ч.  Спортивные игры: баскетбол – 12 ч.  Спортивные игры: волейбол – 12 ч.</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и выполнять их.  Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  Выполнять гимнастику для глаз для снятия напряжения и профилактики утомления глаз.  Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  подготовиться к выполнению нормативов</p>

	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; измерять результаты и помогать их оценивать.</p> <p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Изучить историю баскетбола, волейбола и</p>
--	---

	<p>запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p><b>Спортивные игры: футбол – 17 ч.</b></p>	<p>Изучить историю футбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в футбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<p><b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)</b></p>	<p>Проявлять активность, инициативность и самостоятельность в организации и проведении мероприятий.</p> <p>Взаимодействовать в группах при подготовке, проведении и выполнении спортивных конкурсов.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.</p>

**Календарно-тематическое планирование по Физической культуре  
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения		Примечание
			По плану	Фактически	
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>					
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1			
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м	1			
3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1			
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	1			
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1			
6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1			
7	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1			
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1			
<b>Кроссовая подготовка 8 часов</b>					
9	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1			
10	Кроссовый бег до 12 минут	1			
11	Кроссовый бег до 13 минут	1			

12	Кроссовый бег до 14 минут	1			
13	Кроссовый бег до 15 минут	1			
14	Кроссовый бег до 16 минут	1			
15	Кроссовый бег до 17 минут	1			
16	Контрольный урок. Кросс 1000 м	1			
<b>Спортивные игры: футбол 9 часов</b>					
17	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
18	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1			
19	Удары по воротам на точность	1			
20	Обучение обманному движению. Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».				
21	Техника игры полевого игрока и вратаря. Отбор мяча.	1			

22	Комбинация из освоенных элементов	1			
23	Контрольный урок по футболу	1			
24	Эстафеты с элементами футбола. Игра в парах, тройках.	1			
25	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 часа</b>					
26	Самостоятельные занятия. Режим дня. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1			
27	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1			
28	Самостоятельные игры и	1			

	развлечения.				
<b>Гимнастика с основами акробатики 15 часов</b>					
29	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1			
30	Кувырок вперед	1			
31	Кувырок назад	1			
32	Стойка на лопатках	1			
33	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
34	«Мост» из положения, лежа на спине	1			
35	Комбинации из освоенных элементов	1			
36	Комбинации из освоенных элементов	1			
37	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			
38	Висы	1			
39	Круговая тренировка с акробатическими элементами				
40	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.				
41	Упражнения в равновесии	1			
42	Прыжки со скакалкой	1			
43	Тестирование прыжки со скакалкой 30 сек	1			

<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа</b>					
44	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			
45	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
46	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			
<b>Спортивные игры: баскетбол 12 часов</b>					
47	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1			
48	Ловля и передача мяча	1			

	двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.				
49	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
50	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения.	1			
51	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1			
52	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
53	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1			
54	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места Вырывание и выбивание мяча	1			
55	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1			
56	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1			
57	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1			
58	Игровые задания 2:1, 1:1. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол	1			

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 2 часа**

59	Спортивные соревнования по баскетболу	1			
60	Спортивные соревнования по баскетболу	1			
<b>Спортивные игры: волейбол 12 часов</b>					
61	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки	1			

	игрока. Перемещения в стойке.				
62	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку	1			
63	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками	1			
64	Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку.	1			
65	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 и 6 м от сетки	1			
66	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	1			
67	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1			
68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
69	Комбинации: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1			
70	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1			
71	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1			
72	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 2 часа</b>					
73	Спортивные соревнования по волейболу				
74	Веселые старты				
<b>Спортивные игры: футбол 8 часов</b>					
75	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
76	Приемы техники владения мячом. Отбор мяча.	1			
77	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1			

78	Подвижные игры с элементами футбола.	1			
79	Техника игры полевого игрока и вратаря.	1			
80	Эстафеты с элементами футбола. Игра в парах, тройках.	1			
81	Защитные действия. Обманные движения. Игра в мини-футбол.	1			
82	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-футбол.	1			
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 2 часа</b>					
83	Товарищеские игры по футболу.	1			
84	Школьные малые олимпийские игры.	1			
<b>Кроссовая подготовка 7 часов</b>					
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1			
86	Кроссовый бег до 13 минут	1			
87	Кроссовый бег до 14 минут	1			
88	Кроссовый бег до 15 минут	1			
89	Кроссовый бег до 16 минут	1			
90	Кроссовый бег до 17 минут	1			
91	Контрольный урок. Кросс 1000 м	1			
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 2 часа</b>					
92	День здоровья	1			
93	КВН «Всё о спорте»	1			
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>					
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м	1			
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1			
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат.	1			
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1			
98	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1			
99	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов	1			
100	Контрольный урок.	1			

	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Эстафеты с элементами метания, прыжков.				
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 2 часа</b>					
101	Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее»	1			
102	Спортивная игра на местности	1			

### **Критерии и нормы оценки обучающихся**

Успеваемость обучающегося по предмету определяется полнотой приобретенных знаний, уровнем освоения базовыми способами двигательной деятельности (овладение двигательными умениями и навыками) и степенью использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

*Формирование знаний* - процесс преимущественно интеллектуальный. Он связан с восприятием, представлением, мышлением, памятью и другими психическими процессами. Его результатом являются сформированные понятия, представления, усвоенные принципы, правила и т.д. Знания влияют на поведение человека через формирование убеждений, потребностей, мотивов и эталонов деятельности. Проверка этой группы требований проводится методом устного опроса (реже — письменного).

*Овладение двигательными умениями и навыками* - процесс двигательно-интеллектуальный. Он связан с формированием знаний и представлений о движении с последующим или одновременным его воспроизведением. Результатом обучения движениям является уровень овладения двигательными умениями и навыками, а так же уровень двигательной подготовленности школьника.

*Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни* - объединяет группу умений, которыми ученик может пользоваться самостоятельно в повседневной жизни, вне учебного процесса. Степень использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни определяется уровнем сформированности организационно-методических умений школьника (например: пытаться организовывать и проводить подвижные игры с товарищами на уроке ФК и во внеурочное время; самостоятельно выполнять упражнения различных комплексов; вести дневник самонаблюдений за физическим развитием и двигательной подготовленностью и т.д.).

Каждый вид учебной деятельности отличается своим содержанием, воздействием на учащихся, достигаемыми результатами и оценивается отдельно. На основании этих данных производится комплексная оценка успеваемости по предмету в целом. Однако учителю необходимо так же учитывать степень прилежания обучающегося, его индивидуальные особенности, способности и возможности.

#### *Общие рекомендации по оценке успеваемости*

Процесс оценки успеваемости должен быть непрерывным, комплексным, объективным, открытым, доступным для понимания учащихся.

Непрерывность оценки успеваемости. Она должна проводиться на каждом уроке физического воспитания и быть тесно связанной с содержанием учебно-воспитательного процесса.

Комплексность оценки успеваемости отражает результаты всех трех видов учебной деятельности учащегося: формирование знаний, овладение двигательными умениями и навыками, использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни, то есть.

Объективность оценки обеспечивается выполнением следующих условий:

- Разработкой обоснованных критериев оценки. Знания, двигательные умения и

навыки должны оцениваться путем сравнения их с научно или практически обоснованными критериями. Для оценки успеваемости используются дифференцированные критерии, рекомендованные программами и обоснованные достаточно серьезными научными исследованиями.

- Соответствием оценки разработанным критериям.

- Точностью выполнения правил оценки результатов. Результаты формирования знаний, обучения движениям и развития физических качеств оцениваются количественно или качественно в строгом соответствии с правилами.

Открытость оценивания. Учитель не должен скрывать от учащихся методику оценивания и показанный результат. Дети должны быть уверены в том, что оценка реально отражает уровень освоения ими программных требований, а отметка выставлена справедливо.

Доступность оценки для понимания учащихся. Ученики должны знать программные требования по физическому воспитанию, критерии их оценки и методику выставления отметки. В этом случае оценка успеваемости и выставленная отметка будут выполнять мотивационную функцию. Следует отметить, что как на практике, так и в научно-методической литературе оценку успеваемости часто отождествляют с отметкой, выставляемой в журнал за показанные учеником результаты обучения. Это неверно. По мнению Ш.Амонашвили, отождествление оценки и отметки равносильно отождествлению процесса решения арифметической задачи с его результатом. Оценка - это процесс оценивания, а отметка - его результат, они отличаются друг от друга по многим показателям и имеют разные последствия.

Учитывая оздоровительное воздействие регулярных занятий физическими упражнениями, рекомендуется оценивать прилежание учащихся. Оценка прилежания имеет положительное значение. Оно заключается в том, что она поощряет учащихся, регулярно посещающих уроки физического воспитания, старательных, аккуратных, активно участвующих в спортивной жизни класса и школы. Наиболее объективные показатели прилежания: регулярное посещение занятий, отсутствие замечаний, нет опозданий, наличие спортивной формы.

#### **Текущая оценка успеваемости.**

В физическом воспитании методика оценки успеваемости и определения отметки имеет свои особенности. В наибольшей мере они выражены в процессе текущей оценки успеваемости и при распределении текущей отметки.

Текущая оценка успеваемости проводится, как правило, по завершении изучения отдельных тем или после решения задач развития физических качеств. Ее цель оценить усвоение каждым школьником учебного материала по изучению знаний, овладению двигательными умениями и навыками, развитию отдельных физических качеств, а **главное – овладению техникой упражнения.** Данные текущей оценки успеваемости учитель использует для корректировки методики обучения. Оценка успеваемости при условии, что она проводится методически правильно, повышает учебную активность учащихся. На основании данных текущей оценки определяются текущие отметки за усвоение знаний, изучение двигательных действий, развитие физических качеств и выставляются в журнал.

Текущая оценка позволяет учителю индивидуализировать содержание учебного материала и физическую нагрузку учащихся, определять, над какими задачами обучения и воспитания надо больше работать. На основании данных текущей оценки индивидуализируются домашние задания по физическому воспитанию, даются рекомендации родителям.

Текущая оценка успеваемости и выставленная за нее отметка зависят от используемых критериев. Чем более четко определены критерии оценки знаний, двигательных умений и навыков, тем объективней будет выставляемая ученику отметка.

#### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

**Критерии оценки** знаний по физическому воспитанию, на данный момент, разработаны недостаточно хорошо и ведется активная работа ученых и учителей в этом направлении. Рекомендуют использовать критерии, которыми руководствуются, оценивая знания по другим учебным дисциплинам. При проверке ответов учащихся критерием высокого уровня подготовленности будет освещение вопроса с использованием соответствующих ключевых положений, для среднего уровня - освещение вопроса с частичным (до 1/2) использованием ключевых положений и для низкого уровня - освещение вопроса со слабым использованием ключевых положений.

#### **Критерии и нормы оценки двигательных умений и навыков обучающихся**

Оценивание освоения двигательного умения и навыка состоит из двух взаимосвязанных частей: оценивание двигательной подготовленности обучающихся и оценивание степени овладения двигательными умениями и навыками.

*Оценивание двигательной подготовленности обучающихся* проводится в начале учебного года и в конце. Цель данной процедуры – оценить уровень развития базовых двигательных качеств занимающихся и проследить за динамикой индивидуального развития. Для этого рекомендуется использовать контрольные упражнения.

При оценивании двигательной подготовленности необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающегося.

Обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения контрольных упражнений в противопоказанных им видах физических упражнений. Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход по части требований к выполнению ими учебных нормативов.

В работе с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следует руководствоваться письмом Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» и программой для учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. 1–11 кл. (ав.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2007. – 76 с.).

*Оценивая степень овладения двигательными умениями и навыками*, учитель сравнивает выполненное учеником физическое упражнение (бег, прыжок в длину с разбега, общеразвивающее упражнение и т.д.) с эталоном техники для данного возраста и пола. Уровень оценки зависит от степени отклонения техники выполненного упражнения от эталона.

Эталоном считается упражнение, выполненное на такой амплитуде и с таким устойчивым ритмом, которые позволяют эффективно решить двигательную задачу. При этом эталонное упражнение должно отвечать высоким эстетическим требованиям. Критерии эффективности зависят от характера решаемой задачи. Для прыжка в длину с разбега это будет показанный результат. Для передачи мяча - быстрота и точность и т.д.

«Отлично» оценивается такое выполнение упражнения, которое несущественно отличается от эталона. При этом допускается наличие мелких ошибок и отличие от эталона, которые можно объяснить индивидуальными особенностями учащегося. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

«Хорошо» оценивается выполнение упражнения, несущественно отличающееся от эталонного, и если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже

предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

«Удовлетворительно» оценивается выполнение упражнения со значительными отклонениями от эталона. При выполнении упражнения допущены значительные ошибки, которые нарушают ритм движения, амплитуду, снижают его результат, однако основа техники упражнения сохраняет сходство с эталоном.

выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

«Неудовлетворительно» оценивается выполнение упражнения с грубыми отклонениями или если упражнение просто не выполнено. При выполнении упражнения допущены грубые ошибки, которые искажают ритм, амплитуду движения до такой степени, что теряется подобие оцениваемого упражнения и эталона.

Результаты оценки степени освоения двигательных умений и навыков зависят от профессионализма учителя, его спортивной подготовленности, эстетических вкусов, спортивной специализации и других факторов. Они в той или иной мере субъективны, связаны с представлением учителя об эталоне, его умением увидеть и запомнить ошибки выполнения, допущенные детьми. Использование рекомендуемых критериев позволит уменьшить субъективность качественной оценки и объективизирует отметку.

#### ***Критерии и нормы оценки использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни***

Оценивание степени использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни определяется уровнем сформированности организационно-методических умений школьника, например: пытается (не пытается) организовывать и проводить подвижные игры с товарищами на уроке ФК и во внеурочное время; самостоятельно выполняет (не выполняет) упражнения различных комплексов; ведет (не ведет) дневник самонаблюдений за физическим развитием и двигательной подготовленностью и т.д.

#### **Оценка успеваемости за учебную четверть и за учебный год.**

Успеваемость учащихся за учебную четверть обычно оценивается на основании результатов оценки текущей успеваемости. В физическом воспитании оценка успеваемости за учебную четверть зависит от оценки результатов трех видов учебной деятельности учащихся: формирование знаний, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Поэтому, прежде чем оценить успеваемость по физическому воспитанию за учебную четверть и выставить отметку, надо оценить результаты по каждому виду деятельности в отдельности и по результатам оценивания выставить отметки.

Оценка успеваемости за учебную четверть и учебный год должна отражать результат обучения и воспитания за соответствующий период. Сформированные в детстве двигательные умения и навыки воспроизводятся через многие годы. Например, навыки плавания, езды на велосипеде, бега на коньках и другие сохраняются в течение всей жизни.

Иногда при выставлении отметки по физическому воспитанию учитель испытывает серьезные затруднения. Это бывает в случаях длительной болезни ученика, отставания в физическом развитии, при некоторых особенностях телосложения, затрудняющих выполнение отдельных учебных требований. При оценке успеваемости таких детей за четверть следует руководствоваться рекомендацией программы. В ней сказано, что невыполнение программных нормативов оценки физической подготовленности по

независящим от школьника обстоятельствам не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету. Но это положение справедливо в том случае, когда выполнены требования по разделам знаний, двигательных умений и навыков, а учащийся проявил прилежание на занятиях.

Итоговая оценка успеваемости за учебный год производится на основании результатов оценки успеваемости по четвертям. При этом приоритет отдается отметке, полученной в последней четверти.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для полной реализации содержания настоящей программы руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия и соревнования для каждой возрастной группы учащихся.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Спортивное оборудование:

- гимнастика с основами акробатики: канат для лазания (с механизмом крепления), перекладина пристеночная, перекладина низкая, маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи малые (теннисные), средства ТСО (магнитофон);

- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, рулетка измерительная, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту;

- подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, стойки, щиты с корзинами баскетбольные, сетки баскетбольные, компрессор для накачивания мячей.

Программно-методическое обеспечение:

- стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы;

- методические издания по физической культуре для учителей;

- комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям;

- видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

### **Список литературы**

Анализ проведения и планирование уроков физической культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 248 с.

Германов Г.Н. Поурочное (цикловое) планирование предмета физическая культура в работе средних общеобразовательных учреждений нового типа: методические

рекомендации / Г.Н. Германов, Г.И. Галтеев, Б.Г. Волобуев. – Воронеж, 1998. – 86 с.

Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола (В. А. Круглыхин, Е.В. Разова, М. В. Анисимова, И.С. Бегун. – М., 2015).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2007.

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.; 2010.

Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: Г.А.Макарова, С.А.Локтев.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказ Министерства образования РФ от 21 января 2003 г. № 135 «Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX и XI (XII) классов общеобразовательных учреждений РФ».

Письмо Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приказ Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ от 30 июня 1992 г. № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Приказ Министерства образования РФ, Минздрава России, Госкомспорта РФ и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», - М.: Просвещение, 2010;

Программа по физической культуре для 1–11 классов / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М. :Дрофа, 2008.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура: основная и средняя (полная) школа / А.П. Матвеев. – М : Просвещение, 2008.

Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М. : Дрофа, 2007. – 103 с.

Физическая подготовка футболистов. – Москва «ТВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н.Силуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания.

Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.