

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

Рассмотрено:
на МО учителей
физической культуры
от «31» 08 2020г.
Руководитель МО
А.В.Иванов / Тюкавкина С.А.

Согласовано:
Заместитель директора по
УР
С.А.Тюкавкина /Е. А. Тюкавкина/
«31» 08 2020г.

Утверждено:
Директор МОУ СОШ №15
О.В.Кузнецова
Приказ № 186-44
от «31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 класс
на 2020-2021 учебный год

Учитель физической культуры
Аршинский Сергей Олегович

г. Борзя, 2020г

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2011 год.

Общие цели начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»: формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект: Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» Автор - В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.- 190с.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных) скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Из-за отсутствия необходимого инвентаря, лыжная подготовка заменяется кроссовой

подготовкой и подвижными играми на воздухе (письмо Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период от 27 ноября 1995г. №1355/11. Вариативная часть программы отдана на изучение народной игры «Лапта» (материал, связанный с региональными особенностями), спортивной игры «Баскетбол».

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

Решение образовательных задач обеспечивается УМК:

- Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: «Просвещение», 2013
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011
- Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. I полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2012
- Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. II полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2012

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе в объеме 99 часов, из расчета 3 ч в неделю.

Формы и средства контроля

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

четверти	Кол-во контрольных уроков	Кол-во тестов
I	2	3
II	2	2
III	2	2
IV	3	3
Итого	9	10

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
4. развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

У. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 2 в класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и 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.

VI. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры» И «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Тема Спортивно-оздоровительная деятельность представлена в следующих разделах:

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способности и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.

Освоение общеразвивающих упражнений без предмета. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении. Сочетание ног,

туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами;

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Легкая атлетика:

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам).

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена мест», «вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования на 30м, 60м

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6

прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстоянии; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность; Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания.

Кроссовая подготовка.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Равномерный бег до 8 минут.

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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», «Два мороза».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: 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); ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом по прямой. Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «школа мяча», «мяч в корзину»

В вариативную часть входят:

Русская лапта.

Основные виды передвижений в ходьбе и беге. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Метание мяча в цель в вертикальную, горизонтальную. Техника ударов (теннисной ракеткой по мячу) «салки» с малым мячом, «Выбивалы» с малым мячом.

Баскетбол.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)

VII. Тематическое планирование

№ уроков	Наименование раздела программы, тема	Характеристика деятельности учащихся (основные учебные умения и действия)	Часы учебного времени	Примечание
I четверть (27ч)				
Лёгкая атлетика			15	
1.	<i>Вводный инструктаж по ТБ. ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование</i> Игра «У ребят порядок строгий»	Выполняют построение по команде «В одну шеренгу становись!»; соблюдают требования техники безопасности.	1	
2.	Тестирование. Высокий и низкий старт. Различные варианты салок	Осваивают основные движения в ходьбе и беге; правильно выполняют положение высокого старта.	1	
3.	Урок-соревнование. Короткая дистанция. Тестирование в беге на 30м. Игра «К своим флажкам»	Осваивают и выполняют поворот на месте по команде «кругом!»; выполнять команду: «на руки в стороны разомкнись»; выполняют бег с ускорением на 30м; выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках.	1	
4.	Тестирование в челночном беге 3x10. Игра «Класс, смирно!»	Выполняют повороты направо, налево; демонстрируют беговую разминку; выполняют челночный бег.	1	
5.	Прыжки вверх и в длину с разбега. Игра «Запрещенное движение»	Осваивают выполнение команды «По порядку рассчитайсь!»; правильно выполняют прыжок в длину с места; выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках, соблюдая требования техники безопасности.	1	

6.	КУ- прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде»	Усваивают бег «змейкой»; правильно выполняют основные движения в прыжках; приземляются в прыжковую яму на обе ноги; выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках; соблюдать требования техники безопасности.	1	
7.	Упражнения, способствующие развитию прыгучести.Игра «Зайцы в огороде»	Усваивают бег «змейкой»; правильно выполняют основные движения в прыжках; приземляются в прыжковую яму на обе ноги; выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках; соблюдать требования техники безопасности.	1	
8.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Попрыгунчики-воробышки»	Усваивают броски малого мяча на дальность; выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках; соблюдают требования техники безопасности.	1	
9.	Урок-соревнование. КУ-метание малого мяча надальность.Игра «Попрыгунчики-воробышки»	Усваивают основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; выполнять общеразвивающие упражнения с разными способами.	1	
10.	Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	Усваивают бег в равномерном темпе до 10минут; выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках; соблюдать требования техники безопасности.	1	
11.	Тестирование – бег 1000 м. Игра «Два мороза»	Усваивают бег в равномерном темпе на дистанции 1000м; выполняют общеразвивающие упражнения с разными	1	

		способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с бегом, прыжках; соблюдать требования техники безопасности.		
12	КУ- Прыжок в длину с разбега. Игра «Попрыгунчики-воробышки»	Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места;	1	
13	КУ-метание малого мяча надальность. Игра «Два мороза»	Усваивают основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; выполнять общеразвивающие упражнения с разными способами.	1	
14	Урок-соревнование «Кто дальше?» КУ- прыжок в длину с места.	Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места; анализируют и находят ошибки	1	
15	Урок-соревнование «самый быстрый». Бег на 60м	Познают индивидуальные показатели развития физических качеств; анализировать результаты тестирования	1	
		Кроссовая подготовка	9	
16	Игра «Пятнашки». Развитие выносливости	Описывают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, развивают выносливость разными способами и понимают значение этого качества для человека; соблюдают требования безопасного поведения.	1	
17	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 4минуты. Игра «Салки-догонялки	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения	1	
18	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Игра «Белые медведи»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	

19	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Игра «Белые медведи»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
20	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Игра «Вызов номеров»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
21	Урок-игра. Игры и эстафеты. Развитие выносливости.	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
22	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 7 минут. Игра «Встречные эстафеты»	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 7 минут. Игра «Встречные эстафеты»	1	
23	Урок-игра. Эстафеты - «Поезд». Развитие выносливости	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
24	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Игра «Салки маршем»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
		Подвижные игры (вариативная часть)	3	
25	Урок-соревнование «Веселые старты»	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдают требования техники безопасности.	1	
26	Урок-соревнование	Получают возможность научиться взаимодействовать со	1	

	«Веселые старты»	сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдают требования техники безопасности.		
27	Урок-соревнование «Веселые старты»	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдают требования техники безопасности.	1	
2 четверть (21 час)				
Гимнастика с элементами акробатики				
28	<i>ТБ на уроках гимнастики.</i> Перекаты в группировке. Игра «У ребят порядок строгий»	Усваивают и применяют технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объясняют технику выполнения гимнастических упражнений, находят ошибки и грамотно их исправляют.	1	
29	Упражнения в равновесии, перекаты. Игра «Класс, смирно!»	Усваивают технику выполнения перекатов; анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют; получают возможность выполнять технические действия акробатических упражнений и применяют их в игровой и соревновательной деятельности.	1	
30	Урок-игра. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	Усваивают технику выполнения перекатов; анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют; получают возможность выполнять технические действия акробатических упражнений и применяют их в игровой и соревновательной деятельности.	1	
31	Кувырок вперед. Игра «У медведя во бору»	Усваивают технику выполнения кувырка вперед; анализируют и находят ошибки; эффективно их исправляют.	1	
32	Стойка на лопатках. Игра «Совушка»	Усваивают правила выполнения стойки на лопатках; анализируют и находят ошибки; эффективно их исправляют.	1	

33	Урок-игра. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	Усваивают общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности.	1	
34	Упражнения для развития координации и равновесия. Игра «Петрушка на скамейке»	Усваивают технику выполнения перекатов и кувырков; анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют; получают возможность выполнять технические действия акробатических упражнений и применяют их в игровой и соревновательной деятельности.	1	
35	КУ – Выполнение акробатических элементов. Игра «Салки-догонялки»	Выполняют технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объясняют технику выполнения гимнастических упражнений.	1	
36	Урок - игра. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Игра «Раки»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с элементами акробатики; соблюдают требования техники безопасности.	1	
37	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Волк во рву»	Усваивают жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получают возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	1	
38	Освоение навыков в лазании и перелезании, развитие координационных, скоростно-	Усваивают жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получают возможность научиться оказывать посильную	1	

	силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Запрещенное движение»	помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		
39	Урок-игра. Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием. Игра «Бездомный заяц»	Усваивают общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с лазаньем и перелезанием; соблюдают требования техники безопасности	1	
40	Лазанье по г-стенке. «Перетягивание каната» Игра «Совушка»	Выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получают возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений в лазанье по канату.	1	
41	Тестирование - подтягивание (поднимание туловища) Игра «Третий лишний»	Выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получают возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений на полосе препятствий	1	
42	Урок - игра. «Веселые старты»	Усваивают общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности.	1	
43	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки-догонялки»	Усваивают жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получают возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	1	

44	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Веселая змейка»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности.	1	
45	Урок- игра «Веселые старты»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности.	1	
46	Лазание по наклонной г- скамейке в упоре присев. Игра «Салки-догонялки»	Усваивают жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получают возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	1	
47	Переползание подтягиванием по наклонной г- скамейке. «Перетягивание каната» Игра «Совушка»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности.	1	
48	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Веселая змейка»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности.	1	
3 четверть				
Баскетбол (вариативная часть)			18	

49	ТБ на уроках спортивных игр с мячом. Стойка игрока и передвижения. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антивышибалы»	Осваивают технику выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча; учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
50	.Стойка игрока и передвижения остановка прыжком Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антивышибалы»	Осваивают технику выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча; учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
51	Стойка игрока и передвижения. Остановка большим шеном. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами.	Осваивают технику выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча; учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
52	Стойка игрока и передвижения. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами.	Осваивают технику выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча; учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
53	Ведение мяча на месте Эстафеты с мячами.	Осваивают технику ведения мяча, учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
54	Ведение мяча на месте Эстафеты с мячами.	Осваивают технику ведения мяча, учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
55	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Салки с ведением мяча»	Осваивают технику ведения мяча, учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют	1	

		ошибки и способы их устранения).		
56	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Салки с ведением мяча»	Осваивают технику ведения мяча, учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).		
57	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Гонка мячей»	Осваивают технику выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча; учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
58	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Гонка мячей»	Осваивают технику выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча; учатся владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести в процессе подвижных игр; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения).	1	
59	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	В доступной форме объясняют технику выполнения бросков и ловли мяча в парах; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения.	1	
60	Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафета с попаданием в цель	В доступной форме объясняют технику выполнения бросков мяча одной рукой; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения.	1	
61	Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом «Передал, садись», «Мяч над головой»	В доступной форме объясняют технику выполнения бросков мяча одной рукой.	1	
62	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча «Мяч над головой»	В доступной форме объясняют технику ведения мяча на месте и в движении; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения.	1	
63	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу».	В доступной форме объясняют технику выполнения бросков мяча в кольцо; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения.	1	

64	Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом	В доступной форме объясняют технику ведения мяча на месте и в движении; взаимодействуют со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом.	1	
65	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч под ногами»	В доступной форме объясняют технику выполнения бросков мяча в кольцо; доброжелательно объясняют ошибки и способы их устранения.	1	
66	Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом	Осваивают технику выполнения бросков мяча в кольцо; получают возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем.	1	
Подвижные игры			12	
67	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игра «Вызов номеров»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
68	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Вызов номеров»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
69	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гуси-лебеди», «Салки»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
70	Урок-соревнование. «Веселые старты»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться	1	

		взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.		
71	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гуси-лебеди», «Салки»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
72	Урок-игра. «Веселые старты»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
73	Урок-соревнование «Веселые старты»	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдают требования техники безопасности.	1	
74	Урок-игра. «Веселые старты»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
75	Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом	Осваивают технику выполнения бросков мяча в кольцо; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем.	1	

76	Урок-игра. «Веселые старты»	Выполняют общеразвивающие упражнения с разными способами; получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдают требования техники безопасности.	1	
77	Урок-соревнование «Веселые старты»	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдают требования техники безопасности.	1	
78	Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом	Осваивают технику выполнения бросков мяча в кольцо; получают возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем.	1	
4 четверть (24ч)				
Кроссовая подготовка			9	
79	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Игра «Гуси-лебеди»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
80	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
81	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 4 минуты. Игра «Салки-догонялки»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
82	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Игра «Белые медведи»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
83	Бег по слабопересеченной	Усваивают и объясняют в доступной форме правила	1	

	местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 6 минут. Игра «Вызов номеров»	выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения		
84	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 7 минут. Игра «Встречные эстафеты»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
85	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Игра «Салки маршем»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
86	Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 9 минут. Игра «На буксире»	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
87	Урок-соревнование. КУ-Кросс 1000м.	Усваивают и объясняют в доступной форме правила выполнения бега по слабопересеченной местности, соблюдают требования безопасного поведения.	1	
	Лёгкая атлетика		9	
88	<i>ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Развитие скоростных качеств. Игра «День и ночь»	Осваивают технику низкого старта и стартовое ускорение;	1	
89	Развитие скоростных качеств. Игра «День и ночь»	Осваивают технику низкого старта и стартовое ускорение;		
90	КУ- Прыжок в длину с разбега. Игра «Попрыгунчики-воробышки»	Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места;	1	
91	Урок-соревнование «Кто дальше?» КУ- прыжок в длину с места.	Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места; анализируют и находят ошибки	1	
92	Бег на 60м. игра «пустое место»	Осваивают технику бега на короткие дистанции разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы; анализируют и находят ошибки;		

93	Бег на 30м (тестирование). Игра «Круговая охота»	Осваивают технику бега на короткие дистанции разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы; анализируют и находят ошибки;	1	
94	Метание малого мяча на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Осваивают технику метания мяча.	1	
95	Урок-соревнование «Самый быстрый». Бег на 60м	Познают индивидуальные показатели развития физических качеств; анализировать результаты тестирования	1	
96	КУ- метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости. Игра «Смена мест»	Познают индивидуальные показатели развития физических качеств; анализируют результаты тестирования.	1	
97	Мониторинг	Сравнивают результаты уровня физического развития	1	
99	Урок-игра. Игры и эстафеты. Подведение итогов за четверть и учебный год	Оказывают посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений на полосе препятствий.	2	

VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения.	Количество
Книгопечатная продукция		
	<p>Основная литература Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2012г. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 г. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2013г.</p>	
	<p>Дополнительная литература Научно – методический журнал «Физическая культура. Все для учителя!» М.: ООО «Издательская Группа “Основа”» 2010 – 2012гг. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников/ А.И. Мальцев. - Ростов – на - Дону: Феникс, 2005. 283с. Методические издания по физической культуре для учителей: Журнал «Физическая культура в школе»</p>	

