


Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Отдел образования администрации Звениговского муниципального района
МОУ "Кужмарская средняя общеобразовательная школа"


РАССМОТРЕНО

Руководитель ТГ ЛУЧИСТОВ

 Федоров В.Н.
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора школы по УВР

 Андреева И.С.
Протокол №1 от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Никитина В.В.
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 11 классов

Учителя физической культуры: Иванова М.Ю.,
Бычкова О.Ю.

с. Кужмара, 2023 г.

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для начальной и средней школы

I. Пояснительная записка

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второй четверти второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с программой. В связи с отсутствием наличия материально-технической базы (бассейна) раздел «Плавание» в образовательном

учреждении заменён на изучение «Лёгкой атлетики», «Лыжных гонок», «Подвижных и спортивных игр».

II. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 384 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

III. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

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

V. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел

включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической

стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

VI. Работа с учебниками по «Физической культуре»

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;

- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели -на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений ;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений; - проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

Основная и средняя (полная) школа

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учётом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

Целью является: формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Ставятся следующие задачи:

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

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» - информационный компонент, «Способы двигательной (физкультурной)

деятельности» - операциональный компонент, «Физическое совершенствование» - мотивационный компонент.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «история физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно на содействие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуют в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, имеющих выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта.

Раздел «Плавание» не изучается из-за отсутствия в образовательном учреждении плавательного бассейна. Заменяется лёгкой атлетикой и изучением программного материала по спортивным играм.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Планирование учебного материала на I четверть во 2 классе

Учебный материал	Номера уроков																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний Правила поведения в спортзале, спортплощадке	+								+									
Строевые упражнения Основная стойка	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	
Построение в колонну по одному			Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение в шеренгу	Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение по установленным местам					Р	З	С	+	+	+								
Повороты переступанием направо, налево							Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На месте шагом «Марш!», «Стой!»									Р	З	С	+	+	+				
ОРУ Основные положения рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движения руками в разных плоскостях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основные движения туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс простейших упражнений типа зарядки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба, бег Ходьба по кругу в колонне					+	+	+	+	+	+								
Ходьба на носках и пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в среднем темпе с изменением направления		+	+	+	+	+	+	+	+									
Бег с высоким подниманием бедра					Р	С	У											
Челночный бег 3х10 м		Р	С	С	У													
Медленный бег до 1 км	1	1	2	2	3	3	4	У										
Прыжки На одной и обеих ногах на месте			+	+	+	+												
На одной и обеих ногах с продвижением вперед				+	+	+	+											
С места и разбега в длину (с							+	+	+	+								

приземлением на обе ноги, с разбега отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через различные предметы)																		
Метание Мяча 1(0,5 кг) кг стоя и сидя из-за головы вперёд-вверх									Р	З	С	У						
Метание малого мяча на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания																		
В вертикальную цель с 4-5 м						Р	З	С	У									
Упражнения с мячом Броски и ловля мяча на месте													Р	З	С	С	+	+
Подвижные игры «Класс, смирно!»	+								+	+								
«Быстро по своим местам!»		+								+								
«Салки» в различных вариантах			+								+	+						
«Запрещенное движение»				+									+					
«Гонка мячей»					+									+	+			
«Два Мороза»						+	+											
«Удочка прыжковая»							+									+		
КДП Бег 30 м	+	+	+	К														
Прыжки в длину с места								У										
Подтягивание на перекладине													У					
Челночный бег 3х10 м					У											У		
Шестиминутный бег						У												
Наклоны, вперед сидя на полу																		
Преодоление пяти препятствий													+	+	У			

Планирование учебного материала на II четверть во 2 классе

Учебный материал	Номера уроков													
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Основы знаний														
Значение утренней гимнастики	+													
Двигательный режим		+												
Строй														
Размыкание и смыкание приставными шагами	+	+	+	+										
Перестроение из одной шеренги в две					+	+	+	+						
Повороты направо и налево переступанием									+	+	+	+	+	+
ОРУ														
Комплекс упражнений типа зарядки	р	з	с	у										
Упражнения на формирование правильной осанки												+	+	+
С гимнастическими палками					р	з	с	у						
На гимнастических скамейках									+	+	+			
Лазание и перелезание														
По наклонной скамейке в упоре присев	+				+				+					
По наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	+				+				+					
По наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь	+				+				+					
По гимнастической стенке		+					+			+	+			
Перелезание через гимн. бревно		+					+			+	+			
Лазание по канату произвольным способом			р		з		с		с	с	с	с	у	
Равновесие														
Ходьба по рейке гимн. скамейки		+					+					+		
Ходьба по бревну высотой до 60 см			+					+				+		
Ходьба по бревну, перешагивая мячи			+					+				+		
Повороты на носках на рейке гимн. скамейки			+					+				+		
Акробатика														
Кувырок вперед			р	з	с	у					+			
Стойка на лопатках согнув ноги				р	з	с	у				+			
Из стойки на лопатках перекач вперед						р	з	с	у		+			
Кувырок в группировке в сторону					р	з	с	у			+			
Висы, упоры														
Висы стоя, лежа, упоры на руках						+				+		+		
Подтягивание из виса, сидя на канате						+				+		+		
На освоение навыков в опорных прыжках										+	+	+		
Перелезание через гимнастических коня и козла														
Игры														
Эстафета с подлезанием и перелезанием	+	+	+	+										
С н/м до 1 кг					+	+	+							
С элементами акробатики								+	+	+				

[illegible]

Планирование учебного материала на IV четверть во 2 классе

Учебный материал	Номера уроков															
	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8
Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасности при беге, прыжках и метаниях	+	+			+											
История легкой атлетики																
Правила приёма воздушных процедур, солнечных ванн																+
Строй					+	+	+	+								
Размыкание и смыкание в шеренге																
Расчёт на первый – второй	+	+	+	+												
Перестроение из одной шеренги в две																
ОРУ																
Комплекс упражнений типа зарядки	+	+	+													
Упражнения с большими (резиновыми) мячами											+	+	+			
Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой				+	+	+	+									
Комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг								+	+	+						
Комплекс упражнений с малыми мячами														+	+	+
Ходьба и бег																
Ходьба в приседе и полуприседе	+		+		+		+									
Челночный бег 3х10 м с высокого старта					Р	З	С	У								
Бег 30 м с высокого старта																К
Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин									+	+	+	+	+	+	+	

Медленный бег до 2 мин	1	1	1	1	2	2	2	2								Д
Прыжки Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги										+	+					
Многооскоки (с ноги на ногу) – 8 прыжков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
В длину с места					р	з	с	с	ку							П
В высоту с прямого разбега 3 – 5 шагов (с поворотом на 180°, с зоны отталкивания, через вращающуюся скакалку и т.д.)	р	з	с	ку												
В длину с разбега 3 – 5 шагов (с места с одной ноги, с места отталкивания сгибая ноги в прыжке, через невысокие препятствия и т.д.)										р	з	с	ку			
Метание Мяча 1 кг из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, на дальность стоя и сидя на полу	+	+	+													
С места в цель на расстояние 6 м		р	з	с	у											
С места на дальность (мяч 150 г) (с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели)											р	з	с	ку		
Подвижные игры с элементами спортивных игр Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге					р	з	с	с/тк								
Передачи двумя руками от груди					+	+	+	+								
Передачи, ловля и бросковая подача волейбольного мяча . Игра «Перестрелка» через в/б сетку с 3 и 5 мячами									р	з	с	с				
Игры Салки (различные варианты)									+	+	+					
С метанием мягкого мяча по подвижной цели	+	+	+													
Эстафеты с различными предметами				+	+	+	+	+								
Линейные эстафеты с этапом до 30 м												+	+	+	+	+
КДП Бег 30 м												у				
Челночный бег 3х10 м			у													
Подтягивание		у														
Наклон вперед сидя на полу					у											
Шестиминутный бег														у		
Преодоление пяти препятствий							у									
Прыжки в длину с места											у					у

Планирование учебного материала на I четверть в 3 классе

	Номера уроков
--	---------------

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний Содержание комплекса зарядки	+								+									
Значение утренней гимнастики										+								
Правила и техника безопасности на уроках физкультуры	+								+									
Строй Повторение элементов строя 2 класса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение в две шеренги												р	з	с				
Передвижение по диагонали					+	+	+			+						+		
Противоходом, «Змейкой»			р	з	с	с												
Размыкание и смыкание приставным шагом															+	+	+	+
ОРУ Упражнения на осанку																		
Комплекс упражнений УГ						р	з	с	у									
Беговые	+	+																
Прыжковые (различные многоскоки)			+	+	+													
С гимн. скакалкой																р	з	с
Легкая атлетика Высокий старт	р	з	с	у														
Челночный бег 3х10 м					у													
Прыжки в длину с разбега			р	з	с	у												
Метание мяча на дальность с места				р	з	с	у											
Метание мяча в цель с 6 м									р	з	с	у						
Бег 1500 м	2	2	3	3	4	4	5	у										
Баскетбол Передачи мяча в парах										р	з	с	у					
Ведение мяча на месте											р	з	с	у				

Ведение мяча в ходьбе													р	з	с	у			
Подвижные игры Круговая эстафета	+	+																	
«Салки», различные варианты			+	+					+	+									
«Лягушата»					+	+					+	+							
«Воробьи – вороны»							+	+					+	+					
Эстафеты с мячом																+	+		
Эстафеты с н/мячами 1 кг																		+	+
КДП Бег 30 м с высокого старта			у																
Прыжки в длину с места	з	с	с	у															
Подтягивание на перекладине							у												
Челночный бег 3х10 м				у															
Шестиминутный бег					у														
Наклон вперед сидя на полу						у													
Преодоление пяти препятствий														у					

Планирование учебного материала на II четверть в 3 классе

[illegible]

С преодолением вертикального препятствия до 50 см					+	+	+	+						
С н/мячами 1-2 кг									+	+	+			
С элементами акробатики (без разбега)												+	+	+
КДП Лазание по канату (техника)												у		
Акробатическое соединение Кувырок вперед, стойка на лопатках								у						
Наклон, вперед сидя на полу										у				
Упражнения в равновесии												у		
Танцевальные упражнения													у	

Планирование учебного материала на III четверть в 3 классе

Учебный материал	Номера уроков												
	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5
Основы знаний													
Дыхание при ходьбе на лыжах	+												
Правила поведения на уроках лыжной подготовки	+												
Лыжная подготовка													
Повороты на месте вокруг носков лыж	+												
Передвижение ступающим шагом	с	у											
Передвижение скользящим шагом без палок		с	у										
Спуск со с клона в низкой стойке			с	у									
Подъем на склон наискось				с	у								
Подъем на склон лесенкой					с	у							
Торможение плугом				р	з	с	у						
Передвижение на лыжах до 2 км	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Лыжные гонки на 1 км													
Игры													
Эстафеты с этапом до 100 м												+	+
«Вызов номеров»								+	+	+			

«Пройди ворота»					+	+	+					
«Кто быстрее»			+		+						+	
«Чья елочка лучше»							+	+	+			
«Красивая лесенка»							+	+	+			
Легкая атлетика												
Преодоление пяти препятствий												
Прыжки в высоту с разбега												
Подвижные игры												
«День и ночь»												
«Охотники и утки»												
«Совушка»												
«Заяц без логова»												
Учебные нормы	По технике исполнения											
Передвижение скользящим шагом												
Спуск со склона в низкой стойке	По технике исполнения											
Подъем на склон наискось	По технике исполнения											
Подъем на склон лесенкой	По технике исполнения											
Торможение плугом	По технике исполнения											
Лыжные гонки на 1 км	Д – 8.30 – 9.00 – 9.30 М – 8.00 – 8.30 – 9.00											

Планирование учебного материала на IV четверть в 3 классе

Учебный материал	Номер урока							
	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0
Основы знаний								
Правила безопасности при беге. Прыжках и метании								

Дыхание при ходьбе и беге	+							
Правила поведения при купании в реке								
Строй								
Строевые упражнения, пройденные в 1 – 3 четвертях	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ								
Комплекс упражнений типа зарядки	+	+	+					
Упражнения с гимнастическими скакалками							+	+
Упражнения с малыми мячами - броски								
Упражнения с набивными мячами 1 кг				+	+	+		
Ходьба и бег								
Ходьба и бег с преодолением препятствий	+	+	+	+				
Высокий старт – положение старта					р	з	с	у
Бег с переменной скоростью до 200 м								
Медленный бег до 3 мин	1	1	1	1	2	2	2	2
Бег 1500 м без учёта времени								
Прыжки								
В высоту с разбега (прямого) согнув ноги		р	з	с	у			
В длину в шаге с приземлением на обе ноги								
Многоскоки – 8 прыжков с ноги на ногу								
В длину с места – совершенствование навыка								
В длину с разбега 7 – 9 шагов								
Метание								
С места в цель на расстоянии 6 м			р	з	с	у		
С места на дальность – мяч 150 г								
Баскетбол								
Передачи от груди двумя руками						+	+	+
Ведение на месте и в движении шагом						р	з	с
Подвижные игры								
Салки (различные варианты)								
День и ночь, Воробьи и вороны				+	+	+		
Охотники и утки							р	з
Эстафеты с предметами	+	+	+					
Линейные эстафеты с этапом до 20 м								
КДП								
Бег 30 м								
Челночный бег 3х10 м								
Подтягивание								у
Наклоны вперёд сидя на полу								
Шестиминутный бег								
Преодоление пяти препятствий							у	
Прыжки в длину с места								

Распределение учебного времени на разделы
программного материала, уроков физической культуры
при двухразовых, трёхразовых занятиях в неделю (сетка часов)
начальные классы (2-4) – 2 часа в неделю, средние и старшие классы (5-11) –
3 часа в неделю

№	Виды программы	Количество часов									
		классы									
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Базовая часть	52	52	52	75	75	81	84	84	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									
	Подвижные игры	12	12	12	18	18	24	27	27	30	30
	Спортивные игры				15 3	15 3	15 9	15 12	15 12	15 15	15 15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	18	18	18	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	14	21	21	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	18	18	18	18	18	18	18

2	Вариативная часть связанный с региональным и и национальным и особенностями	16	16	16	27	27	21	18	18	18	18
2.1	Баскетбол				12	12	6	3	3	3	3
2.2	Русская лапта	10	10	12	15	15	15	15	15	15	15
2.3	Народные игры	6	6	4							

Годовой план – график программного материала

2-4 классы (68 часов) – 2 урока в неделю

I четверть – 18 уроков		II четверть – 14 уроков	
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Легкая атлетика – 8ч /Подвижные игры – 10ч		Гимнастика – 12 ч / Подвижные игры – 2 ч	
III четверть – 20 уроков		IV четверть - 16 уроков	
Январь! Февраль	Март	Апрель	Май
Лыжная подготовка – 14 ч	Подвижные игры – 6 ч	Легкая атлетика – 6 ч	Подвижные игры – 10 ч

5 – 11 классы (102 часа) – 3 урока в неделю

I четверть – 27 уроков		II четверть – 21 уроков	
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Легкая атлетика – 10 ч /Русская лапта – 5 ч/ Баскетбол – 12 ч		Гимнастика – 18 ч / Баскетбол – 3 ч	
III четверть – 30 уроков		IV четверть - 24 уроков	
Январь! Февраль	Март	Апрель	Май

Лыжная подготовка – 18 ч	Волейбол– 12 ч	Легкая атлетика – 11 ч	Русская лапта – 10 ч / Волейбол – 3 ч

Начальная школа

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

I. Пояснительная записка

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второй четверти второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с программой. В связи с отсутствием наличия материально-технической базы (бассейна) раздел «Плавание» в образовательном учреждении заменён на изучение «Лёгкой атлетики», «Лыжных гонок», «Подвижных и спортивных игр».

II. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 384 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

III. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной

деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой

гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

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

VI. Работа с учебниками по «Физической культуре»

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;

- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели -на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений ;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений; - проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

Основная и средняя (полная) школа

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учётом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

Целью является: формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Ставятся следующие задачи:

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

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» - информационный компонент, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - операциональный компонент, «Физическое совершенствование» - мотивационный компонент.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «история физической культуры»,

«Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно на содействие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуют в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, имеющих выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта.

Раздел «Плавание» не изучается из-за отсутствия в образовательном учреждении плавательного бассейна. Заменяется лёгкой атлетикой и изучением программного материала по спортивным играм.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Планирование учебного материала на I четверть во 2 классе

Учебный материал	Номера уроков																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний Правила поведения в спортзале, спортплощадке	+								+									
Строевые упражнения Основная стойка	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	
Построение в колонну по одному			Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение в шеренгу	Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение по установленным местам					Р	З	С	+	+	+								
Повороты переступанием направо, налево							Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На месте шагом «Марш!», «Стой!»									Р	З	С	+	+	+				
ОРУ Основные положения рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движения руками в разных плоскостях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основные движения туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс простейших упражнений типа зарядки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба, бег Ходьба по кругу в колонне					+	+	+	+	+	+								
Ходьба на носках и пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в среднем темпе с изменением направления		+	+	+	+	+	+	+	+									
Бег с высоким подниманием бедра					Р	С	У											
Челночный бег 3х10 м		Р	С	С	У													
Медленный бег до 1 км	1	1	2	2	3	3	4	У										
Прыжки На одной и обеих ногах на месте			+	+	+	+												
На одной и обеих ногах с продвижением вперед				+	+	+	+											
С места и разбега в длину (с приземлением на обе ноги, с разбега отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через различные предметы)							+	+	+	+								

Метание Мяча 1(0,5 кг) кг стоя и сидя из-за головы вперед- вверх									Р	З	С	У						
Метание малого мяча на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания																		
В вертикальную цель с 4-5 м						Р	З	С	У									
Упражнения с мячом Броски и ловля мяча на месте													Р	З	С	С	+	+
Подвижные игры «Класс, смирно!»	+							+	+									
«Быстро по своим местам!»		+								+								
«Салки» в различных вариантах			+								+	+						
«Запрещенное движение»				+									+					
«Гонка мячей»					+									+	+			
«Два Мороза»						+	+											
«Удочка прыжковая»							+									+		
КДП Бег 30 м	+	+	+	К														
Прыжки в длину с места								У										
Подтягивание на перекладине													У					
Челночный бег 3х10 м					У											У		
Шестиминутный бег						У												
Наклоны, вперед сидя на полу																		
Преодоление пяти препятствий													+	+	У			

Планирование учебного материала на II четверть во 2 классе

[illegible]

[illegible]

Планирование учебного материала на IV четверть во 2 классе

[illegible]

В длину с места					р	з	с	с	ку							П
В высоту с прямого разбега 3 – 5 шагов (с поворотом на 180 ⁰ , с зоны отталкивания, через вращающуюся скакалку и т.д.)	р	з	с	ку												
В длину с разбега 3 – 5 шагов (с места с одной ноги, с места отталкивания сгибая ноги в прыжке, через невысокие препятствия и т.д.)										р	з	с	ку			
Метание Мяча 1 кг из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, на дальность стоя и сидя на полу	+	+	+													
С места в цель на расстояние 6 м		р	з	с	у											
С места на дальность (мяч 150 г) (с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели)											р	з	с	ку		
Подвижные игры с элементами спортивных игр Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге					р	з	с	с/тк								
Передачи двумя руками от груди					+	+	+	+								
Передачи, ловля и бросковая подача волейбольного мяча . Игра «Перестрелка» через в/б сетку с 3 и 5 мячами									р	з	с	с				
Игры Салки (различные варианты)									+	+	+					
С метанием мягкого мяча по подвижной цели	+	+	+													
Эстафеты с различными предметами				+	+	+	+	+								
Линейные эстафеты с этапом до 30 м												+	+	+	+	+
КДП Бег 30 м												у				
Челночный бег 3х10 м			у													
Подтягивание		у														
Наклон вперед сидя на полу					у											
Шестиминутный бег														у		
Преодоление пяти препятствий							у									
Прыжки в длину с места											у					у

Планирование учебного материала на I четверть в 3 классе

Учебный материал	Номера уроков																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний Содержание комплекса зарядки	+								+									
Значение утренней гимнастики										+								

Правила и техника безопасности на уроках физкультуры	+								+										
Строй Повторение элементов строя 2 класса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение в две шеренги													р	з	с				
Передвижение по диагонали					+	+	+			+							+		
Противоходом, «Змейкой»			р	з	с	с													
Размыкание и смыкание приставным шагом																+	+	+	+
ОРУ Упражнения на осанку																			
Комплекс упражнений УГ						р	з	с	у										
Беговые	+	+																	
Прыжковые (различные многоскоки)			+	+	+														
С гимн. скакалкой																	р	з	С
Легкая атлетика Высокий старт	р	з	с	у															
Челночный бег 3х10 м					у														
Прыжки в длину с разбега			р	з	с	у													
Метание мяча на дальность с места				р	з	с	у												
Метание мяча в цель с 6 м									р	з	с	у							
Бег 1500 м	2	2	3	3	4	4	5	у											
Баскетбол Передачи мяча в парах										р	з	с	у						
Ведение мяча на месте											р	з	с	у					
Ведение мяча в ходьбе												р	з	с	у				

Подвижные игры Круговая эстафета	+	+																
«Салки», различные варианты			+	+				+	+									
«Лягушата»					+	+				+	+							
«Воробьи – вороны»							+	+				+	+					
Эстафеты с мячом															+	+		
Эстафеты с н/мячами 1 кг																	+	+
КДП																		
Бег 30 м с высокого старта			у															
Прыжки в длину с места	3	С	С	у														
Подтягивание на перекладине								у										
Челночный бег 3х10 м					у													
Шестиминутный бег						у												
Наклон вперед сидя на полу							у											
Преодоление пяти препятствий														у				

Планирование учебного материала на II четверть в 3 классе

[illegible]

Влияние физических упражнений на осанку														
Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики	+													
Строй Передвижение противоходом, «Змейкой»	+	+	+											
Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на первый - второй				+	+	+	+							
ОРУ Комплекс УУГ	Р	З	С	У										
Комплекс упр с гимн палками					р	з	с	у						
Комплекс упр с н/мячами 1 кг									р	з	с	у		
Упражнения на гимн скамейке													+	+
Лазание и перелазание По наклонной скамейке в упоре стоя на коленях								+			+		+	
В упоре лежа, на животе, подтягиваясь руками								+			+		+	
Перелазание через бревно, коня (80-100 см)								+			+		+	
Лазание по канату (техника, метры)	с		с		с		с	+	с		с		у	
Равновесие Ходьба по бревну h = 100см		+		+		+		+		+		+		+
Повороты на носках и одной ноге		+		+		+		+		+		+		+
Ходьба приставными шагами		+		+		+		+		+		+		+
Приседание и переход в упор присев		+		+		+		+		+		+		+
Переход в упор стоя на колене		+		+		+		+		+		+		+
Седы сбоку, верхом		+		+		+		+		+		+		+
Акробатика Кувырок вперед, в сторону	+	+												
Повторение стойки на лопатках согнув ноги, «Березка»(прогнувшись)	+	+				+								
Перекаты в группировке вперед и назад	+	+			+		+							
2-3 кувырка вперед слитно		р	З	С	У		+		+	+	+	+		
Стойка на лопатках прогнувшись			р	з	с	у								
«Мост» из положения, лежа на спине				р	з	с	у							
Танцевальные упражнения Шаги галопа в парах												+	+	+
Шаги польки												+	+	+
Игры С использованием обручей для пролезания	+	+	+	+										
С преодолением вертикального препятствия до 50 см					+	+	+	+						

С н/мячами 1-2 кг									+	+	+			
С элементами акробатики (без разбега)												+	+	+
КДП Лазание по канату (техника)												у		
Акробатическое соединение Кувырок вперед, стойка на лопатках									у					
Наклон, вперед сидя на полу											у			
Упражнения в равновесии													у	
Танцевальные упражнения														у

Планирование учебного материала на III четверть в 3 классе

Учебный материал	Номера уроков											
	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4
Основы знаний												
Дыхание при ходьбе на лыжах	+											
Правила поведения на уроках лыжной подготовки	+											
Лыжная подготовка												
Повороты на месте вокруг носков лыж	+											
Передвижение ступающим шагом	с	у										
Передвижение скользящим шагом без палок		с	у									
Спуск со склона в низкой стойке			с	у								
Подъем на склон наискось				с	у							
Подъем на склон лесенкой					с	у						
Торможение плугом				р	з	с	у					
Передвижение на лыжах до 2 км	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Лыжные гонки на 1 км												
Игры												
Эстафеты с этапом до 100 м											+	+
«Вызов номеров»								+	+	+		
«Пройди ворота»					+	+	+					
«Кто быстрее»			+		+						+	

«Чья елочка лучше»							+	+	+			
«Красивая лесенка»							+	+	+			
Легкая атлетика												
Преодоление пяти препятствий												
Прыжки в высоту с разбега												
Подвижные игры												
«День и ночь»												
«Охотники и утки»												
«Совушка»												
«Заяц без логова»												
Учебные нормы	По технике исполнения											
Передвижение скользящим шагом												
Спуск со склона в низкой стойке	По технике исполнения											
Подъем на склон наискось	По технике исполнения											
Подъем на склон лесенкой	По технике исполнения											
Торможение плугом	По технике исполнения											
Лыжные гонки на 1 км	Д – 8.30 – 9.00 – 9.30 М – 8.00 – 8.30 – 9.00											

Планирование учебного материала на IV четверть в 3 классе

Учебный материал	Номер урока							
	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0
Основы знаний								
Правила безопасности при беге. Прыжках и метании								
Дыхание при ходьбе и беге	+							
Правила поведения при купании в реке								
Строй								

Строевые упражнения, пройденные в 1 – 3 четвертях	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ								
Комплекс упражнений типа зарядки	+	+	+					
Упражнения с гимнастическими скакалками							+	+
Упражнения с малыми мячами - броски								
Упражнения с набивными мячами 1 кг				+	+	+		
Ходьба и бег								
Ходьба и бег с преодолением препятствий	+	+	+	+				
Высокий старт – положение старта					р	з	с	у
Бег с переменной скоростью до 200 м								
Медленный бег до 3 мин	1	1	1	1	2	2	2	2
Бег 1500 м без учёта времени								
Прыжки								
В высоту с разбега (прямого) согнув ноги		р	з	с	у			
В длину в шаге с приземлением на обе ноги								
Многоскоки – 8 прыжков с ноги на ногу								
В длину с места – совершенствование навыка								
В длину с разбега 7 – 9 шагов								
Метание								
С места в цель на расстоянии 6 м			р	з	с	у		
С места на дальность – мяч 150 г								
Баскетбол								
Передачи от груди двумя руками						+	+	+
Ведение на месте и в движении шагом						р	з	с
Подвижные игры								
Салки (различные варианты)								
День и ночь, Воробьи и вороны				+	+	+		
Охотники и утки							р	з
Эстафеты с предметами	+	+	+					
Линейные эстафеты с этапом до 20 м								
КДП								
Бег 30 м								
Челночный бег 3х10 м								
Подтягивание								у
Наклоны вперёд сидя на полу								
Шестиминутный бег								
Преодоление пяти препятствий							у	
Прыжки в длину с места								

Планирование учебного материала на 1 четверть в 4 классе

Учебный материал	Номера уроков																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний Содержание комплекса УГГ	+																	
Правила безопасности на уроках по легкой атлетике	+																	
Строевые упражнения Рапорт учителю	+	+																
Повороты кругом на месте																	+	+
Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ору Упражнения, выполняемые на ходу	+	+	+															
Прыжковые (поточно)				+	+	+												
В чередовании с различными вариантами салок							+	+	+	+								
С гимнастическими скакалками												+	+	+				
Типа зарядки																	+	+
С набивными мячами														+	+	+		
Легкая атлетика Высокий старт (техника)	Р	З	С	У														
Бег 60 м с высокого старта					У													
Прыжки в длину с разбега			Р	З	С	У												
Метание мяча (150г) с места				Р	З	С	У											
Бег 2000м без учета времени	2	4	6	8	9	10	11	У										
Баскетбол Ловля мяча двумя руками									Р	З	С	С						
Передача мяча от груди, снизу, сверху									Р	З	С	С	У					
Ведение мяча по прямой													Р	З	С	У		

Основные правила закаливания	+													
Правила безопасности на уроках гимнастики	+													
Строевые упражнения Совершенствование поворотов на месте	+	+	+	+										
Перестроение из одной шеренги в три					+	+	+	+						
Перестроение из колонны по одному в колонну по три										+	+	+		
ОРУ Типа зарядки	р	з	с											
С гимнастической палкой				р	з	с								
С н/мячами весом 1-2 кг							р	з	с					
На гимнастических скамейках										+	+			
Лазание и перелезание По канату в три приема		р	з	с	с	с	у							
Гимнастическая полоса препятствий											+	+	+	
Прыжки С различными поворотами	+	+												
С гимнастической скакалкой														
Опорный на стопку матов							+	+						
Опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись на гимнастичес-кого козла (коня)							р	з	с	у				
Опорный прыжок на колени и соскок махом рук вперёд (гимнастический козел(конь) поперек)										р	з	с	у	
Упражнения в равновесии Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед							+							
Повороты на носках на 90 и 180							+							
Акробатические упражнения Кувырок вперед	+	+				+								
Кувырок назад в группировке	р	з	с	у		+								
Перекатом назад стойка на лопатках		р	з	с	у	+								
Мост (с помощью и самостоятельно)			р	з	с	у								
Висы и упоры Вис завесом двумя ногами								+	+	+				
Вис (упор) на согнутых руках								+	+	+				
Вис согнув ноги на низкой перекладине								+	+	+				

[illegible]

Планирование учебного материала на IV четверть в 4 классе

Учебный материал	Номера уроков															
	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8
Основы знаний																
Виды и правила закаливания организма	+															
Двигательный режим на период летних каникул																+
Правила поведения при купании в реке																+
Строй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Рапорт учителю																
Повороты кругом на месте	+	+	+	+												
ОРУ	+	+	+	+												
Комплекс упражнений типа зарядки																
С гимнастическими скакалками				+	+	+										
С набивными мячами 1-2 кг							+	+	+							
С малыми мячами (броски и ловля)										+	+	+				
В движении по кругу													+	+	+	+
Легкая атлетика	Р	З	С	У												
Прыжок в высоту с бокового разбега																
Высокий старт											С	С	С	С		
Челночный бег 3х10м	С	У														
Прыжок в длину в шаге с 3-5 шагов разбега											+	+	+			
Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов												Р	З	С	У	
Метание мяча с 3 шагов на дальность													Р	З	С	У
Бег 60 м с высокого старта											У			У		
Бег в умеренном темпе до 3 мин	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3			К
Баскетбол					+	+	+	+								
Ведение мяча в быстром темпе																
Передача мяча двумя руками от груди					+	+	+	+								Д
Передача отскоком от пола									+	+	+	+				
Передача в тройках с перемещением									Р	З	У					П
Броски в кольцо снизу с 3 м					Р	З	С	У								
Игры	+	+	+	+	+											
Борьба за мяч					+	+	+									
Удочка								+	+	+						
Эстафета баскетболиста											+	+	+			
Эстафета с палочкой – этап до 30 м														+	+	+
КДП																
Бег 30 м с высокого старта												У	У			
Прыжки в длину с места											У					
Челночный бег 3х10 м										У						
Шестиминутный бег														У		
Наклон вперед сидя на полу									У							
Подтягивание								У								
Преодоление пяти препятствий							У									

Планирование учебного материала на I четверть в 5 классе

[illegible]

[illegible]

Планирование учебного материала на II четверть в 5 классе

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Стойка игрока и передвижение по площадке	+	+	+	+																					
Ловля и передачи мяча с перемещением	+	+	+	+	+																				
Подача и прием мяча	+	+	+	+	+																				
<u>Русская лапта</u> Отработка и сов-е ударов битой по мячу															о	о	с	с	у	+	+	+	+	+	
Метание теннисного мяча по движущейся цели, ловля мяча с лету															с	с	с	у							
Учебная игра (командная и индивидуальная)															+	+	+	+	+	У Ин		У ком			
<u>Игры</u> Перестрелка	+	+	+	+	+																				
Эстафета с различными предметами						+	+																		
Гандбол с упрощенными правилами								+	+	+															
Перекидывание мяча через сетку с тремя мячами				+	+	+																			
<u>КЛШ</u> Бег 30м с высокого старта	Мальчики 5.2-5.5-6.0														Девочки 5.5-6.0-6.5										
Прыжки в длину с места	160-175-185														140-160-175										
Подтягивание	6-4-2														15-10-8										
<u>КУ</u> Прыжки в высоту с разбега	105-95-85														100-90-80										
Прыжки в длину с разбега	320-300-260														280-260-220										
Метание мяча 150г с разбега	30-25-20														20-18-13										
Бег 60 м со старта с опорой на одну руку	10.00-10.6-11.2														10.4-10.8-11.4										
Кросс 1000м																									

Планирование учебного материала на I четверть в 6 классе

Учебный материал	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

[illegible]

С гимнастическими палками														+	+	+						
Гимнастическая полоса препятствий																				+	+	+
<u>Акробатика</u> 2-3 кувырка вперёд и назад слитно	с	с	с	у																		
Кувырок вперед в стойку на лопатках с помощью		р	з	с	у																	
Кувырок вперед прыжком (М)			р	з	с	с	у															
Перекатом назад стойка на лопатках			с	с	с	у																
Шагом вперед равновесие (ласточка)	+	+	+	+	+	+																
Сед углом руки в стороны(Д)			р	з	с	с	у															
Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь (колесо)				р	з	с	с	у														
«Мост» из положения стоя с помощью (Д)					р	з	с	с	у													
Из упора присев, стойка на голове (М)					р	з	с	с	у													
Акробатическое соединение из различных элементов										р	з	с	у									
<u>Равновесие</u> Ходьба по бревну приставными шагами						р	з	с	у													
Приседания и повороты в приседе, сед ноги врозь							р	з	с	у												
Перемах сед на правое, левое бедро							р	з	с	с												
Соскок с бревна прогнувшись								р	з	с	с											
Соединение элементов из 6 упр.								+	+	+	у											
<u>Лазание</u> Лазание по канату в два приёма Лазание по канату в три приёма					р	з	с	с	с	с	с	у										
<u>Висы и упоры</u> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок (М)														р	з	с	у					
Из виса в упоре, перемах одной, сед на бедро, спад назад, вис на подколенках																+	+	+	+			

[illegible]

Планирование учебного материала на III четверть в 6 классе

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Передача мяча в стену: в движении перемещаясь вправо влево приставным шагом	+	+	+	+	+																			
Подача и прием мяча	+	+	+	+	+																			
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	+	+	+	+	+																			
<u>Русская лапта</u> Отработка и сов-е ударов битой по мячу															о	о	с	с	у	+	+	+	+	+
Метание теннисного мяча по движущейся цели, ловля мяча с лету															с	с	с	у						
Учебная игра (командная и индивидуальная)															+	+	+	+	+	У Ин		У ком		
<u>Игры</u> Перестрелка	+	+	+	+	+																			
Эстафета с различными предметами						+	+																	
Гандбол с упрощенными правилами								+	+	+														
Перекидывание мяча через сетку с тремя мячами				+	+	+																		
<u>КЛШ</u> Бег 30м с высокого старта	Мальчики														Девочки									
Прыжки в длину с места																								
Подтягивание																								
<u>КУ</u> Прыжки в высоту с разбега																								
Прыжки в длину с разбега																								
Метание мяча 150г с разбега																								
Бег 60 м со старта с опорой на одну руку																								
Кросс 1000м																								

Планирование учебного материала на I четверть в 7 классе

Учебный материал	Номера уроков
------------------	---------------

[illegible]

[illegible]

Битбол, дриббол																	+	+	+								
<u>КЛШ</u>																											
Бег 30м с высокого старта																											
Прыжки в длину с места																											
Подтягивание на перекладине																											
<u>КУ</u>					у																						
Бег 60м																											
Метание мяча 150г с двух-трёх шагов разбега								у																			
Прыжки в длину с разбега						у																					
Бег 1000м					у																						
Шестиминутный бег									у																		
Подтягивание на перекладине																											
Президентские состязания (тесты 7 видов)														у													

Планирование учебного материала на II четверть в 7 классе

Учебный материал	Номера уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
<u>Основы знаний</u> Правила безопасности на уроках гимнастики, при выполнении упражнений на снарядах, страховка и самостраховка	+	+																			
Основы выполнения гимн. упр.	+								+								+				+

[illegible]

[illegible]

Одновременный бесшажный и переход на одновременный одношажный ход				р	з	с	с	у	+	+	+	+	+	+	+													
Одновременный двухшажный ход						с	с	с	с	у	+	+	+	+	+													
Подъём на склон скользящим шагом											р	з	с	у	+													
Преодоление бугров и впадин при спуске											с	с	с	с	у													
Торможение. Поворот на месте махом												+	+	+	+													
Овладение техникой конькового хода																+	+	+										
Медленное передвижение до 4 км	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1										
Лыжные гонки на 2 км (д), 2,5 км(м)																		у										
<u>Игры на лыжах</u> «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Кто дальше?»		+	+		+		+	+	+		+	+	+															
<u>Волейбол</u> Стойки игрока																			р	з	с	у						
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед																			р	з	с	у						
Техника приема и передач мяча																					р	з	с	с	у			
Чередование верхней и нижней передач																					р	з	с	с	с	у		

[illegible]

Чередование верхней и нижней передач мяча	техника																							
Лыжные гонки на 2 км(Д), 2,5 км(М)	По таблице												По таблице											

Планирование учебного материала на IV четверть в 7 классе

Учебный материал	Номера уроков																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
<u>Основы знаний</u>																								
Правила безопасности при выполнении бега, прыжков и метаний.	+	+																						
Двигательный режим во время летних каникул.																							+	+
Правила поведения при купании на открытом водоёме.																							+	+
Правила закаливания.	+											+												+
<u>Межпредметные связи</u>																								
Масса тела.				+																				
Расчет массы и объема тела по его плотности.		+																						
<u>Строй</u>	+	+	+																					
Размыкание и смыкание на месте и в движении																								
Перестроения разведением и слиянием				+	+	+																		
Повороты, перестроение в две и три шеренги							+	+	+															
<u>ОРУ</u>												+	+	+										
Комплекс упражнений типа зарядки																								
С гимнастической скакалкой	+	+	+	+																				
С большими мячами - броски и ловля в парах								+	+	+	+													
С набивными мячами 2 кг					+	+	+																	
Упражнения в парах на сопротивление															+	+								

<u>Лёгкая атлетика</u>				р	з	с	с	с	у															
Прыжок в высоту перешагиванием (отталкивание с приземлением согнутой толчковой ногой на возвышение, через планку на взлет, перепрыгивание с прямого разбега)																								
Челночный бег 3х10м			+	+	у																			
Сов-ие техники спринт. бега										+	+	+												
Бег с ускорением на 30м										+	у													
Бег 60м со старта с опорой на одну руку										+	+	у												
Эстафета с передачей палочки с этапом до 30м										+	+	+	+											
Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов (тройной прыжок, многоскоки, прыжок через планку, прыжки с отягощениями, выпрыгивание с глубокого приседа и т.д.)											р	з	с	у										
Метание мяча 150 г с 4-5 шагов разбега										р	з	с	у											
Бег на 1000 м																у								
Шестиминутный бег																			у					
<u>Волейбол</u>																								
Стойка игрока и передвижение по площадке	+	+	+	+	+																			
Прием и передачи мяча с перемещением	+	+	+	+	+																			
Передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру	+	+	+	+	+																			
Передача мяча в стену: в движении перемещаясь вправо влево приставным шагом	+	+	+	+	+																			
Подача и прием мяча	+	+	+	+	+																			
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	+	+	+	+	+																			
<u>Русская лапта</u>															о	о	с	с	у	+	+	+	+	+
Отработка и сов-е ударов битой по мячу															с	с	с	у						
Метание теннисного мяча по движущейся цели, ловля мяча с лету															с	с	с	у						

Финты и уклонения (ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ)															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра (командная и индивидуальная)															+	+	+	+	+	У Ин		У ком		
Игры Перестрелка	+	+	+	+	+																			
Эстафета с различными предметами						+	+																	
Гандбол с упрощенными правилами								+	+	+														
Перекидывание мяча через сетку с тремя мячами				+	+	+																		
КДШ Бег 30м с высокого старта	Мальчики														Девочки									
Прыжки в длину с места																								
Подтягивание																								
КУ Прыжки в высоту с разбега																								
Прыжки в длину с разбега																								
Метание мяча 150г с разбега																								
Бег 60 м со старта с опорой на одну руку																								
Кросс 1000м																								

Планирование учебного материала на I четверть в 8 классе

Учебный материал	Номера уроков																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Основы знаний Содержание нового комплекса УГГ	+	+																										
Правила безопасности на уроках л/а	+																											
История возникновения и развития ФК	+																											
Строевые упражнения	+	+																						+	+	+		

[illegible]

[illegible]

Техника ударов сбоку, сверху																												
Техника приема мяча летящего «свечой»											р	з	с	с	+													
Навыки передачи мяча с места, в движении											+	+	+	+	+													
Учебная игра												+	+	+	+													
*Баскетбол Повторение учебного материала 7 класса															+													
Ведение (с изменением направления и обводкой препятствий)																р	з	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, снизу-сбоку, одной рукой от плеча, при встречном движении)																с	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в парах в движении																с	у	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Действия нападающих при потере мяча у корзины соперников																	р	з	с	с	+	+	+	+	+	+	+	+
Действия 3 (5) нападающих против 2 (4) защитников																		р	з	с	с	с	+	+	+	+	+	+
Действия игроков в зоне защиты соперников																							р	з	с	с	+	+
Штрафные броски																								р	з	с		
Двусторонняя игра 3х3, 4х4																							+	+	+	+	+	+
Игры *Пятнашка с мячами												+																
*Передал - садись												+																
*Челнок												+																
*Заяц без логова																										+		
*Третий лишний																												
(Ж-л ФК в школе №7 с.12) +Свеча																							+	+				

[illegible]

Планирование учебного материала на II четверть в 8 классе

Учебный материал	Номера уроков																				
	1 /28	2 /29	3 /30	4 /31	5 /32	6 /33	7 /34	8 /35	9 /36	10 /37	11 /38	12 /39	13 /40	14 /41	15 /42	16 /43	17 /44	18 /45	19 /46	20 /47	21 /48
Основы знаний Правила безопасности на уроках гимнастики при занятиях на снарядах	+	+																			
Страховка, самостраховка и помощь		+	+																		
История возникновения и развития ФК	+	+																			
Правила самостоятельного выполнения упражнений			+	+			+	+			+	+									
Межпредметные связи Влияние ритма и нагрузки на работу мышц				+																	
Согласованность деятельности мышц-сгибателей и разгибателей								+		+											
Строевые упражнения Команда «Прямо!»		+	+	+	+																
Повороты в движении направо, налево						+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Перестроение из одной колонны в 2, 3,4 ,5 и обратно				+	+	+															
ОРУ Комплекс упражнений типа зарядки 8-10 упражнений	р	з	с																		
Комплекс упражнений в парах																					
С гимнастической скакалкой				р	з	с															
С гимнастической палкой							р	з	+												
С гантелями и набивными мячами										р	з										
На гимнастической скамейке												р	з	+							

[illegible]

Элементы техники национальных видов спорта Битбол																			+	+	+
Ручной мяч, Баскетбол																			+	+	+
КУ Акробатическое соединение	По технике исполнения																				
Соединение на низкой перекладине	По технике исполнения																				
Лазание по канату в два приёма на скорость	По технике исполнения																				
Опорный прыжок	По технике исполнения																				
Упражнения на бревне	По технике исполнения																				
Подтягивание, поднимание туловища	М.- 9-7-5 32-30-26										Д. – 15-10-6 30-28-24										

Планирование учебного материала на III четверть в 8 классе

[illegible]

<u>Лыжная</u> <u>подготовка</u> Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	с	с	у	+	+	+	+	+	+							+												
Одновременный двухшажный ход		с	с	у	+	+	+	+	+	+						+												
Попеременный двухшажный ход		+	+	+	+	+	+	+	+	+						+												
Коньковый ход. Одновременный двухшажный.											р	з	с	у														
Одновременный одношажный ход												р	з	с	у													
Подъем на склон коньковым ходом												р	з	с	с	+												
Торможение «плугом».				с	у	+	+	+								+												
Поворот «плугом»					с	у	+	+																				
Спуски с поворотами						с	у	+																				
Прохождение дистанции 3км, 4,5км	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3											
Лыжные гонки на 2, 3 км																	<u>К</u> <u>У</u>											
ОРУ С набивными мячами или гантелями																		+	+	+								
С гимнастичес- кими скакалками																				+	+	+						
Упражнения на сопротивление в парах																							+	+	+			

[illegible]

Планирование учебного материала на IV четверть в 8 классе

[illegible]

[illegible]

Ручной мяч,																			+	+	+			
Русская лапта																		+	+	+	+	+		
КДП			Мальчики										Девочки											
Бег с высокого старта, 30м			4.9-5.1-5.5 сек										5.1-.5.4-5.8 сек											
Прыжки в длину с места			180-190-200 см										160-175-190 см											
Подтягивание, поднимание туловища			9-7-5 раз										15-10-6 раз											
КУ																								
Прыжки в высоту с разбега			125-115-105 см										115-105-95 см											
Бег 60м. с низкого старта			9.0-9.7-10.5 сек										9.7-10.2-10.7 сек											
Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов разбега			380-360-310 см										340-310-260 см											
Метание мяча 150г. на дальность			40-35-28										27-22-18											
Бег 2000м, 1500м.			10.00- 10.40 – 11.40 мин										11.00 – 12.40 – 13.50 1500м – 7.30 – 8.00 – 8.30 мин											
Шестиминутный бег																								

Планирование учебного материала на I четверть в 9 классе

Учебный материал	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний <i>Содержание нового комплекса УГГ</i>	+	+																									
<i>Правила безопасности на уроках л/а</i>	+																										
<i>История возникновения и развития ФК</i>			+				+						+					+					+				+
<i>Массаж и самомассаж. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимание, память, мышление)</i>								+													+						

[illegible]

[illegible]

Броски мяча на дальность отскока из различных исходных положений с максимальным усилием							+	+																			
Метание мяча с пяти-семи шагов разбега							+	+	+																		
Скрестный шаг							+	+	+																		
Метание мяча на дальность с укороченного и полного разбега										у																	
Бросок набивного мяча 2, 3 кг из различ. И.п																									у		
<u>Русская лапта</u> Техника ударов сбоку, сверху											р	з	с	с	у												
Техника приема мяча летящего «свечой»											р	з	с	с	+												
Защита игрока											+	+	+	+	+												
Навыки передачи мяча с места, в движении											+	+	+	+	+												
Учебная игра												+	+	+	+												
<u>*Баскетбол</u> Повторение учебного материала															+												
Ведение (с изменением направления и обводкой препятствий)																с	с	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, снизу-сбоку, одной рукой от плеча, при встречном движении)																с	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+	+

[illegible]

Значение ФУ для правильного формирования скелета и мышц. Органы равновесия					+																
Строевые упражнения. Повторение поворотов в движении	+	+	+	+	+	+	+														
Перестроение из одной колонны в две, три, четыре в движении.								+	+	+	+	+	+	+							
Обратное перестроение.								+	+	+	+	+	+	+							
Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	+		+		+		+		+		+		+								
ОРУ																					
В парах	+	+	+													+	+	+			
С гимнастической скакалкой				+	+															+	+
С гимнастической палкой						+	+														
С гантелями весом 1,5-2 кг мальчики								+	+										+	+	
С набивными мячами весом 2 кг девочки								+	+										+	+	
На гимнастических скамейках										+	+										
Гимнастическая полоса препятствий												+	+	+							
Упражнения на перекладине Мальчики																					
Подъём в упор переворотом махом и силой на низкой перекладине. Подъём силой.												Р	з	с	у						
Размахивание и соскок махом назад на высокой перекладине													р	з	с	у					
Подъём переворотом из виса на высокой перекладине														р	з	с	у				
Девочки																					
Вис согнувшись на нижней жерди												р	з	с	у						
Вис прогнувшись на жерди, переход в упор													р	з	с	у					

[illegible]

[illegible]

Планирование учебного материала на III четверть в 9 классе

[illegible]

С гимнастичес- кой скакалкой																			+	+	+								
С набивными мячами (2-3 кг)																						+	+	+					
Круговая тренировка (5-6 станций)																									+	+	+		
Волейбол Передачи мяча сверху с переменной мест, через сетку																	с	с	у										
Приём мяча от сетки, снизу после подачи																	р	з	с	с	у								
Нижняя прямая подача в заданную зону																	+	+	+	+	+	+	+	+	у				
Прямой нападающий удар при встречных передачах																				р	з	с	с	с	Т у				
Игры в нападении в зоне 3. Игра в защите																						р	з	с	с	Т у			
Учебная игра в три передачи																	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	у	+
КУ Одновременный одношажный ход					По технике исполнения																								
Попеременный четырёхшажный ход					По технике исполнения																								
Бросок мяча в баскетбольное кольцо после ведения					По технике исполнения																								
Нижняя прямая подача в волейболе					По технике исполнения																								

Лыжные гонки на 1 км 2 км 3 км 5 км	Мальчики 5.00-5.30-6.30 11.30-12.00-13.00 17.30-18.00-19.00	Девочки 5.30-6.00-7.00 12.30-13.00-14.00 19.30-20.00-21.30
--	--	---

Планирование учебного материала на IV четверть в 9 классе

Учебный материал	Номера уроков																							
Основы знаний Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.	1 79	2 80	3 81	4 82	5 83	6 84	7 85	8 86	9 87	10 88	11 89	12 90	13 91	14 92	15 93	16 94	17 95	18 96	19 97	20 98	21 99	22 100	23 101	24 102
Двигательный режим во время летних каникул	+	+																						+
Правила поведения на воде. Правила закаливания.	+										+												+	+
Межпредметные связи Движение тела под действием силы упругости, тяжести и трения						+																		
Закаливание организма, основные закаливающие процедуры												+												
Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонны по два, три, четыре в движении	+	+	+																					
Повороты направо, налево в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ Типа зарядки 8-10 упражнений	+	+																						
В парах на сопротивление			+	+	+																			
С гимнастическими скакалками						+	+	+																
С набивными мячами 2-3 кг									+	+	+													
В движении по кругу												+	+	+										
Беговые, прыжковые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Планирование учебного материала на II четверть в 10 классе

[illegible]

Длинный кувырок вперёд с2-3 шагов разбега. Через препятствие в 90см.	с	с	с	к																	
махом одной, толчком другой, стойка на руках, (обозначить)		с	с	с	с	с	к														
Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны	с	с	с	с	к																
Кувырок назад через стойку на руках с помощью		о	о	с	с	с	с	к													
Махом одной, толчком другой два переворота влево (вправо) («колесо») в стойку ноги врозь			с	с	с	к															
Прыжки в глубину, высота 15-180 см.			с	с	с	с	+														
Из упора присев силой стойка на голове и руках	с	с	к																		
Соединение элементов. Выполнение комбинаций из разученных элементов						р	з	с	с	у											
Висы и упоры(М): Подъём в упор силой											р	з	с								
Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади											с	с	у								
Подъём разгибом в вис упором												р	з	с	у						
Соскок махом назад											с	с	с								
Подъём переворот													р	з	с	у					
Упражнения в равновесии <u>Девочки</u> Вскоч в упор присев, сед ноги врозь, сед углом, поворот на 180*, равновесие, соскок прогнувшись с поворотом на 90*											р	з	с	у	с	у					
Соскок из упора стоя на колене махом назад											+	+	+	+							
Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.(М)														р	з	с	с	у			
Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)(Д)														р	з	с	с	у			

[illegible]

Упражнения на гимнастической стенке			+	+	+																
<u>Баскетбол</u>																			+	+	+
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений																					
Варианты ведения мяча без и с сопротивлением защитника																			+	+	+
Варианты бросков мяча без и с сопротивлением защитника																			+	+	+
Игра по правилам																			+	+	+
Организаторские умения:																					
Проведение занятий с одноклассниками																					
Выполнение обязанностей помощника																					
Самостоятельные занятия:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Составление и проведение комплексов упражнений				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Контроль за уровнем усвоения учебного материала:																					
Упражнения на перекладине																					
Акробатические упражнения																					
Опорные прыжки																					
Упражнения в равновесии на бревне (д.)																					
Лазанье по канату (ю.)																					
Комбинация гимнастических упражнений																					
Подъём туловища из положения лежа на спине руки за голову																					
Подтягивание																					
Наклон сидя вперёд																					

Планирование учебного материала на III четверть в 10 классе

[illegible]

Попеременный четырёхшажны й ход			р	з	с	+	+	+	+																				
Коньковый ход Одновременный двухшажный ход										р	з	с	с	у															
Одновременный одношажный стартовый вариант												р	з	с	с	у													
Преодоление подъема коньковым ходом										р	з	с	с	+	+	+	у												
Ходьба в медленном темпе до 5,6 км	2	2	1	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	5											
Лыжные гонки на ,3,5 км.																		у											
ОРУ Беговые и прыжковые упражнения																			+	+									+
С гимнастичес- кой скакалкой																				+	+	+							
С набивными мячами (2-3 кг)																							+	+	+				
Круговая тренировка (5-6 станций)																										+	+	+	
Волейбол Передачи мяча сверху с переменной мест, через сетку																			с	с	у								

Приём мяча от сетки, снизу после подачи																			р	з	с	с	у								
Нижняя прямая подача в заданную зону																			+	+	+	+	+	+	+	у					
Варианты нападающего удара через сетку, блок-ия нападающих ударов (одиночные, вдвоем, страховка)																						р	з	с	с	с	Т У				
Игры в нападении в зоне 3. Игра в защите																								р	з	с	с	Т У			
Учебная игра в три передачи																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	у	+
КУ																															
Одновременный одношажный ход					По технике исполнения																										
Попеременный четырёхшажный ход					По технике исполнения																										
Бросок мяча в баскетбольное кольцо после ведения					По технике исполнения																										
Нижняя прямая подача в волейболе					По технике исполнения																										
Лыжные гонки на 1 км					Мальчики													Девочки													
2 км					5.00-5.30-6.30													5.30-6.00-7.00													
3 км					11.30-12.00-13.00													12.30-13.00-14.00													
5 км					17.30-18.00-19.00													19.30-20.00-21.30													

Планирование учебного материала на IV четверть в 10 классе

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прыжки в длину с разбега (см)	4,40 – 4,00 – 3,40	3,75 – 3,40 – 3,00
Метание мяча 150г с разбега (м)	45 – 40 – 31	28 – 23 – 18
Бег 1500, 2000м (мин,с.)	9,20 – 10,0 – 11,00	7,30 – 8,00 – 8,30
Подтягивание	11 – 9 – 4	20 – 13 – 7
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)		22 – 17- 13
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	По таблице	

Планирование учебного материала на I четверть в 11 классе

[illegible]

Первая медицинская помощь.								+										+											
Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием			+			+			+			+																	
Значение л/а. История. Правила соревнований.																													
Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни					+														+										
Межпредметные связи:																													
Скорость при непрерывном движении. Ускорение.				+														+											
Мощность. Коэффициент полезного действия.							+													+									
Мышцы и их функции																	+												
Обмен веществ и превращение энергии в клетках										+																			
Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья											+																		
Строевые упражнения Повороты в движении направо, налево															+	+	+	+											
Повторение строевых команд по программе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ В движении	+	+	+									+	+			+	+					+	+						
На месте без предметов				+	+	+				+	+			+	+					+	+					+			

[illegible]

[illegible]

Планирование учебного материала на II четверть в 11 классе

[illegible]

[illegible]

[illegible]

«Мост» из положения стоя с помощью и встать	с	с	к																		
Соединение элементов. Выполнение комбинаций из разученных элементов						р	з	с	с	у											
Упражнения в равновесии: Вскок в упор присев											р	з	с	у							
2шага, прыжки со сменой ног, шаг вперёд, «ласточка» руки в стороны, махом ногой шаг вперёд, поворот на 180*											р	з	с	с							
Сед ноги врозь, руки в стороны; сед углом упор сзади												с	с								
Упор лёжа на бёдрах; упор на одном колене, махом другой ноги соскок прогнувшись												р	з	с							
Соединение элементов упражнения в равновесии													+	+							
Опорный прыжок Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.)														р	з	с	с	у			
Развитие силовых способностей и силовой выносливости:																					
Лазанье по канату														+	+	+	у				
Лазанье по гимнастической лестнице														+	+	+	+				
Развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки со скакалкой																	+	+	у		
Метание набивного мяча																			+	у	
Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов.	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+					
Упражнения на гимнастической стенке						+	+	+	+	+											
ОРУ с предметами																	+	+	+	+	+
<u>Баскетбол</u> Соверш. техники , передвижений, остановок, поворотов, ловли и передач мяча																	+	+	+	+	+

[illegible]

Планирование учебного материала на III четверть в 11 классе

[illegible]

[illegible]

Спринтерский бег																о	+	+													
Эстафеты 2х1,5км, 4х2км (д) и 3 км (ю)																+	+	+													
Подъём и спуск														+	+	+	+	+													
Торможение и поворот														+	+	+	+	+													
ОРУ Беговые и прыжковые упражнения																			+	+											
С гимнастичес-кой скалкой																					+	+	+								
С набивными мячами (2-3 кг)																								+	+	+					
Круговая тренировка (5-6 станций)																												+	+	+	
Волейбол Передачи мяча сверху с переменной мест, через сетку																			с	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Приём мяча от сетки, снизу после подачи																			с	с	с	ту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижняя прямая подача																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхняя прямая подача																			с	с	с	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападающий удар через сетку																					р	з	с	с	у						
Блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка																						р	з	с	с	с	+	+	+	+	+

Планирование учебного материала на IV четверть в 11 классе

Учебный материал	Номера уроков																							
Основы знаний	1 79	2 80	3 81	4 82	5 83	6 84	7 85	8 86	9 87	10 88	11 89	12 90	13 91	14 92	15 93	16 94	17 95	18 96	19 97	20 98	21 99	22 100	23 101	24 102
Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, при занятиях лёгкой атлетикой	+	+																						
Двигательный режим во время летних каникул																								+
Правила поведения на воде. Правила закаливания.																							+	+
Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонны по два, три, четыре, восемь в движении	+	+	+																					
Повороты направо, налево в движении. Пройденные упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Межпредметные связи:																								
Закаливание организма.		+																					+	
Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни						+												+						
Работа, совершаемая силами, приложенными к телу, и изменение его скорости													+											
ОРУ Типа зарядки 8-10 упражнений	+	+																						
В парах на сопротивление			+	+	+																			
С гимнастическими скакалками						+	+	+																
С набивными мячами 2-3 кг									+	+	+													
В движении по кругу												+	+	+										
Беговые, прыжковые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								

[illegible]

Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега, преодолевая планку на высоте 25-30см., поставленную за полметра до места приземления									с	с	с														
Тройной прыжок с 4-6 беговых шагов									+	+	+														
Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега									с	с	с	+													
Прыжок в длину с полного разбега												у													
Совершенствование техники метания в цель и на дальность										+	+	+													
<u>Метание мяча</u> с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 20м.(ю.), 12-14м. (д.)										+	+	+													
Метание с места (мяча и гранаты)										с	с	с	у												
С 3-5 шагов разбега										+	+	+	+												
С полного разбега и на результат										р	з	с	с	у											
Развитие двигательных качеств посредством игры Русская лапта																									
<u>Русская лапта</u>															с	с	у	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника ударов сбоку, сверху															с	с	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника приема мяча летящего «свечой»															с	с	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Защита игрока															+	+	+	+	+	+	ту	+	+	+	+
Навыки передачи мяча с места, в движении															у	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощённым правилам, игра с заданиями)															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Совер-ие техники перемещений и развитие кондиционных и координационных способностей													+	+		+	+			+	+	ту			+

Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите														с	с	с	с	с	у	+	+	+	+
Учебная игра																+	+	+	+	+	+	у	+
КУ	Мальчики												Девочки										
Бег 60м (с.)	8,4 – 9,2 – 10,0												9,4 – 10,0 – 10,5										
Прыжки в длину с разбега (см)	4,40 – 4,00 – 3,40												3,75 – 3,40 – 3,00										
Метание мяча 150г с разбега (м)	45 – 40 – 31												28 – 23 – 18										
Бег 1500, 2000м (мин,с.)	9,20 – 10,0 – 11,00												7,30 – 8,00 – 8,30										
Подтягивание	11 – 9 – 4												20 – 13 – 7										
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)													22 – 17- 13										
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	По таблице																						